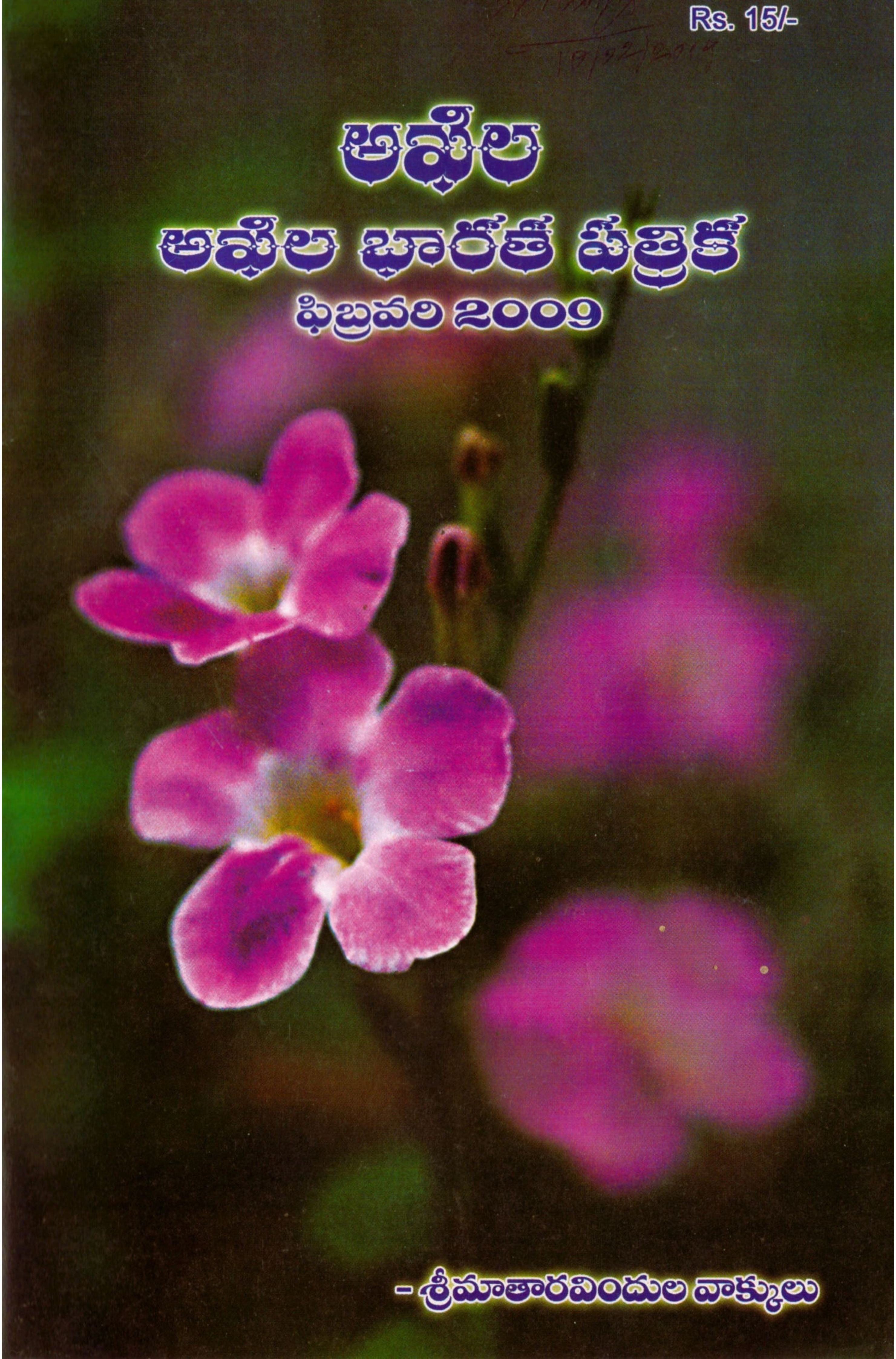


Rs. 15/-

అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

ఫిబ్రవరి 2009

- శ్రీమాతారవిందుల వాక్కులు

అఖిల

భారత పత్రిక - ఫిబ్రవరి 2001

విషయసూచిక

తెలుసుకోవటం మంచిది.
అలా జీవించటం మరింత మంచిది.
అదేకావటం - పరిపూర్ణత అంటే అదే.

- శ్రీమాత

దైవం నీతోనే ఉన్నాడు

నేను నీతోనే వున్నాను. ఎందుకంటే నీవే నేను, నేనే నీవు గనక. నేను నీతోనే ఉన్నాను. ఇది సకల ప్రపంచానికీ ప్రతీక. ఏలన పరమచేతన నుండి అట్టడుగుననున్న నా భౌతిక చేతన పర్యంతం అన్ని భూమికలలోనూ, అన్ని స్థాయిలలోనూ నేను నీతోనే ఉన్నాను. ఇంక ఇక్కడ పాండిచ్చేరీలో నా చేతన ప్రమేయం లేకుండా నీవు శ్వాస కూడా తీసుకోలేవు ....

ఆశ్రమంలో అన్నిచోట్ల శ్రీఅరవిందులు మీకు అనుక్షణం గుర్తుండడంకోసం "శ్రీమాత సర్వదా మీ వైపు చూస్తున్నట్లుగానే ప్రవర్తించండి. ఎందుకంటే ఆమె సన్నిధి సర్వకాల సర్వావస్థల యందు ఉండే వుంది గనుక".

ఇదేదో ఒకసామెతగానీ వట్టిమాట గాని కాదు. అదొకవాస్తవం. నేను విస్పష్టంగానే మీతో వున్నాను. ఎవరికైనా సూక్ష్మ దృష్టి వుంటే నన్ను స్పష్టంగానే చూడవచ్చు.

ఇది కాకుండా మీకూ, నాకూ మధ్యన ఒక ప్రత్యేక అనుబంధం ఎప్పుడూ ఉండనే వుంది. శ్రీఅరవిందుల వైపు మరియు నావైపు తిరిగి మా ప్రబోధాలవైపు ఆసక్తిగొన్న వారందరూ, వారు ఫ్రాన్స్‌లో వున్నా, పాండిచ్చేరిలో వున్నా, ప్రపంచానికి ఆవలితీరంలో వున్నా దూరం అనేది ఎన్నదగిన విషయమే కాదు అనేది అందరికి తెలిసిన సంగతే. వారితో వున్న ఈ అనుబంధం వాస్తవికం మరియు సజీవం కూడా. పిలుపువచ్చిన ప్రతీసారీ, అది నాకు తెలియవలసిన అవసరముంది. అందిన ప్రతీసారీ నేను అందుకు ప్రతిగా అవసరాన్ని బట్టి ఒక ప్రేరణగానీ, ఒక శక్తినిగానీ, రక్షణను గానీ, మరేదైనా గానీ వారికి కావలసిన సహాయం అందజేస్తాను.

నన్ను చెప్పమంటే వ్యక్తిగత చేతన అనేది ఒక వడపోత, ఒక సూచికలాంటిదని చెప్తాను. అనంతమైన దివ్య అవకాశాలలో ఒక అవకాశాన్ని వ్యక్తీకరించడం కోసం దానిని వాడుకుంటుంది. నిజానికి దైవం ప్రతివ్యక్తికీ అతని ద్వారా ఏమి జరగాల్సివుందో దానినే ఇస్తాడు. నీవు దైవాన్ని అత్యంత దూరస్థునిగానూ, కఠినుడిగానూ తలిస్తే అతడు అలాగే దూరంగానూ,

కలినుడిగానే వుం[illegible]టాడు. ఏ[illegible]చ చివరికి అతడు కలినుడన్న భావనే నీకు మేలు చేస్తుంది. కాళీమాత భక్తు[illegible]కు అతడు కాళికాదేవి. భక్తులకతడు సుందర స్వరూపుడు. జ్ఞానపిపాసులకతడు సర్వజ్ఞుడు. మాయావాదులకు సర్వాతీతుడైన అవ్యక్తస్వరూపుడు. నాస్తికులకు నాస్తికుడు. ప్రేమికులకు ప్రేమస్వరూపుడు. అతడు సోదరునిలా సన్నిహితుడు. విశ్వాసపాత్రుడై స్వాంతన నిచ్చేందుకు ఎల్లప్పుడు సిద్ధంగా వుండే స్నేహితుడు. అంతరంగ మార్గదర్శి అని విశ్వసించే వారికి అనుక్షణం మార్గం చూపుతాడు.

అతడు నీ తప్పులను మన్నిస్తాడని విశ్వసిస్తే, నీ తప్పులన్నింటినీ, అవిశ్రాంతంగా తుడిచి వేస్తూనే వుంటాడు. అనుక్షణం అతని అనంతమైన అనుగ్రహాన్ని చవిచూస్తావు. నీ అగాధ ఆకాంక్షమూలంలో నీవేవిధంగా తలుస్తావో అలాగే వుంటాడు.

నీ ఆకాంక్ష ననుసరించే దైవం నీతో వుంటాడు. అలాగని నీ బాహ్యచేతనలోని నీ తెలివితక్కువ ఆలోచనకు అనుకూలంగా తలవంచి వుంటాడని అర్థం కాదు - నేనిక్కడ ప్రస్తావిస్తున్నది నీ సత్తలోని సత్యాన్ని గురించి. అయినప్పటికి కొన్ని సమయాలలో దైవం నీ బాహ్య ఆకాంక్షలను బట్టి నీపట్ల తన వైఖరిని మార్చుకుంటూ ఉండడం కూడా జరుగుతుంటుంది. నీవు భక్తుల లాగా దైవంతో కలిసి ఉండడం లేదా వేరుగా ఉండటం, ఆనందంలోనూ, నిరాశా నిస్పృహలోనూ, ఉండటం కద్దు. ఆయా సమయాలలో దైవం కూడా నీతో మమైకం చెందడం లేదా వేరుగా ఉండటం నీ నమ్మకాన్ని బట్టి తన తీరును మార్చుకుంటూ ఉంటాడు. కనుక నీ వైఖరి మీదే సర్వమూ ఆధారపడి ఉంటుంది. విశ్వాసం యొక్క అద్భుతమేమిటో, దాని ప్రాధాన్యత ఏమిటో, అది చేసే అద్భుతాలు ఏమిటో ఎవరికీ తెలియదు. అది అద్భుతాలకే అద్భుతం. అనుక్షణం దైవం నిన్ను ఊర్ధ్వస్థాయిలలోకి లేవనెత్తాలని అనుకున్నపుడు, నిన్ను అలా లేవనెత్తేందుకు నీకు సన్నిహితంగా, చాలాచాలా సన్నిహితంగా అతడు మెదులుతూనే ఉంటాడు.

అనువాదం : కొంగర భాస్కరరావు

భయం - తొలి ఆటంకం

(శ్రీఅరవిందుల ఒక సూక్తి విషయంలో భయము, అపనమ్మకము, సంశయము అనే మూడు ఆటంకాల గూర్చి మాట్లాడుచు శ్రీమాత "భయము"ను గురించి తెల్పారు)

దైవసాక్షాత్కార సంభూతులైనవారైనాసరే యేదో సంభవిస్తుందన్న ఆందోళనతో కూడిన "భయము" అనే దానికి వ్యతిరేకంగా, శక్తివంతంగా, దృఢంగా, పోరాటం సాగించాల్సి ఉంటుంది. కాని యీ భయం తెలివిమాలిన తనంతో కూడుకొన్నది. ఎందుకనగా చివరి పర్యవసానంగా, ప్రతి వ్యక్తి భవితవ్యం ఒకే విధంగా వుంటుంది. నీవు జన్మిస్తావు. కొంతవరకు తృప్తికరంగానే జీవిస్తావు, మరణిస్తావు. ఆపై కొంతకాలం వేచివుంటావు. మరలా జన్మిస్తావు. కొంతవరకు తృప్తికరంగానే జీవిస్తావు. మరణిస్తావు. అలానే మరల మరల అనంతంగా పునరావృతమయే జనన మరణ చక్రభ్రమణంలో 'యీ జీవితం చాలు. ఇక వద్దు" అనుకునే దాకా తిరుగుతుంటావు.

ఆ తర్వాత? దేన్ని గూర్చి భయం? మార్పులేని జీవన్మరణవలయం నుండి బయటపడినందుకా? స్వేచ్ఛగా వున్నందుకా? లేక జీవితఖైదీగా మరి కొంత కాలం వుండకుండ విముక్తి పొందినందుకా? దేనికి భయం?

★ ★ ★

భయం కల్మషభూయిష్టమైనది. మహాకల్మష భూయిష్ఠమైన వాటిలో ఒకటి. భువిపై దైవకార్యాన్ని నాశనం చెయ్యడానికై నేరుగా అసురశక్తుల నుండి యే తెంచిన వానిలో ఒకటి భయం. కనుక యోగసాధన చేయదలచిన వారు తమ చేతన నుండి భయాన్నే కాదు, భయం నీడను సహా, తమ సర్వశక్తులను ఒడ్డి, పట్టుదలతో, ఓరిమితో ప్రయత్నించి తొలగించాలి. అది వారి ప్రథమ కర్తవ్యం. యోగపథంలో సాగిపోయేవారు నిర్భయంగా వుండాలి. అల్పమైన హేయమైన, బలహీనమైన క్షుద్రమైన భయానికి, తమను కృంగదీసే భయానికి ఎన్నటికీ లోనుకారాదు.

అనువాదం : బి. నరసింహయ్య, ప్రొద్దుటూరు.

★ ★ ★

ఎవరైనా అసలు ఎందుకు భయపడాలి?

భయం మరిన్ని ఊహాజనిత ఆందోళనలను సృష్టిస్తుంది. వాస్తవంగా ఆందోళన పడవలసినదేమైనా ఉన్నా కూడా దానిని గురించి బెదిరిపోవటం వల్ల ఉపయోగం లేదు. అది వివేకాన్ని మసక బారేటట్లు చేస్తుంది. సద్య: స్ఫూర్తిని హరిస్తుంది. సక్రమ కర్తవ్యాన్ని నిరోధిస్తుంది.

★ ★ ★

ఉన్నత దివ్యప్రకృతిలో భయానికి స్థానం లేదు. భయం, ప్రాణిక స్థాయిలో జనించేది. అజ్ఞాన ప్రవృత్తి. భయానుభూతి ప్రబలమైన ప్రాణిక ప్రతిక్రియలో విషయ వివేకాన్ని, భ్రష్టపరుస్తుంది. ఆటంకమై నిలుస్తుంది. సాధారణంగా దాని స్థానాన్ని ఇది ఆక్రమిస్తుంది. ఇది చాలావరకు ప్రతికూలశక్తుల కల్పనగా భావింపబడవలసినదే!

★ ★ ★

భయాందోళనలు ఇచ్ఛాశక్తికి వక్రరూపాలు. నీవు ఏ భయాన్ని గురించి పదేపదే తలుచుకుంటూ చింతనచేస్తూ, బెదురుతూ ఉంటావో అది సంభావ్యం కావటానికి నీవే దోహదకారివి అవుతావు. మేల్కొని ఉన్న నీ ఉపరితల ఇచ్ఛాశక్తి దానిని నిరాకరించినా అంతర్మానసం దానిని సంకల్పిస్తూనే ఉంటుంది. అవచేతనా మానసం, మెలకువలో ఉండే శక్తి, వివేకముల కంటె ప్రబలతరమైనది. విశాలమైనది. సాధించటానికి సిద్ధపడేదిగా ఉంటుంది. అయితే అంతరాత్మ ఈ రెండింటికంటే ప్రబలతరమైనది. (అందుచేత) మహత్తమమైన ప్రశాంతతలో మరియు అలవోకగాస్వాయత్తమై ఉండే అంతరాత్మలో ఆశ్రయం పొందు.

వ్యాకులపాటుతో అధైర్యంగా నీవున్నపుడు ఇలా అనుకో, "I am Bacchuss, and Ares and Apollo; ఇంకా నేను అసాధ్యమైన, స్వచ్ఛమైన అగ్నిహోత్రాన్ని, బ్రహ్మాండంగా వెలుగొందే సూర్యదేవుణ్ణి" - అని.

- శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం : కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

భయం - కారణం

ప్ర : భయమెందుకు వేస్తుంది ?

బహుశా అహంకారం వల్ల కావచ్చు.

దానికి మూడు కారణాలు ఉన్నాయి. తన భద్రతకు ఏం ముప్పు వాటిల్లుతుందో అనే మితిమీరిన ఆందోళన మొదటిది. తెలియని దాన్ని చూసినప్పుడు, కొత్త పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు కలిగే బెడద రెండవది. వీటన్నిటిని మించి నీకు దైవంతో స్వతస్సిద్ధమైన విశ్వాసం లేకపోవడం - నువ్వు లోతుగా పరిశీలిస్తే ఇదే ముఖ్య కారణం అని తెలిపోతుంది. భగవంతుడు (That) ఉన్నాడు అన్న విషయం కూడా తెలియని వారున్నారు. "మీ భవితవ్యంలో మీకు విశ్వాసం లేదు." "భగవంతుని కారుణ్యం సంగతి మీకు అసలు తెలియదు" అని మనం వారితో చెప్పి చూడవచ్చు. ఏవిధంగా మనం అనుకున్నా మూలకారణం భగవంతునితో నమ్మకం లేకపోవడమే. అన్ని పరిస్థితులలోనూ మంచే జరుగుతుందని నమ్మినట్లయితే, అటువంటి వారికి అసలు భయం అనేదే లేదు. జరిగేదంతా మనమంచికేనా ?

(తరువాత చాలా ఏళ్లకు ఒక సాధకుడు అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానంగా ఈ సంభాషణ సాగింది.)

అన్ని పరిస్థితులలోనూ మంచే జరుగుతుందన్న భావన కలిగితే, ఆ వ్యక్తికి భయమనేదే ఉండదు. (అంతా మనమంచికే అన్న భావం.) అన్ని పరిస్థితులలోనూ మంచే జరుగుతుందా ?

ప్రపంచ పరిస్థితిని బట్టి అది మంచే, కాని సంపూర్ణంగా మాత్రం కాదు. రెండు అంశాలు ఉన్నాయి. ప్రతిక్షణం, సమగ్ర, సంపూర్ణ పద్ధతిలో దివ్య గమ్యం వైపుగా అది మంచే. భగవత్ సంకల్పంతో ఎరుకతో సంబంధం పెట్టుకున్న వ్యక్తికి భగవత్ సాక్షాత్కార సిద్ధికి అది ఎంతో అనుకూలమైనది.

ఇదీ అసలు విశదీకరణ అని నా నమ్మకం. ప్రతిక్షణం సమగ్ర దృష్టితో చూస్తే దివ్య పరిణామానికి అది అత్యంత అనుకూలం. భగవంతునితో సంబంధం వున్నంతమేరకు వారి పరిపూర్ణ సాయుజ్యానికి అది మంచిది. (అత్యుత్తమం).

అయితే ఈ మంచి అన్నది మారుతుంటుంది. ఎప్పడూ నిలకడగా అదే మంచి అని చెప్పలేము. దానిని అలా సంరక్షిస్తే అది మంచిదే. కాని మరుక్షణంలో అది మంచిది కాకపోవచ్చును. తను మంచిది అనుకున్న దానిని నిశ్చల మైనదిగా సంరక్షించాలని మానవ చేతన భావిస్తుంది. అది అందని దానిని గ్రహిస్తుంది. సంరక్షించాలన్న ఈ ప్రయత్నమే మంచిని చెడుగా మారుస్తుంది.

భయం అచేతన జనితం

భయం అనేది అచేతనలో నుండి ప్రభవించిన ఒక వైపరీత్యం. అజ్ఞానం నుండి పెల్లుబికే ఒక వ్యధ. మనుష్యులకు వస్తువుల తత్వం తెలియదు. ఏం జరుగుతుందో తెలియదు. వారి చర్యల పర్యవసానాలు తెలియవు. వారికి చాలా విషయాలు బోధపడవు. ఈ అజ్ఞానమే భయానికి మూలకారణం. ఒక వ్యక్తి తనకు తెలియని దానిని గూర్చి భీతి చెందుతాడు. ఒక పసిపిల్ల సంగతి చూద్దాం. ఒక తెలియని వ్యక్తి దగ్గరికి ఆ పిల్లని తీసుకొని వెళ్తే అది ముందు భయపడుతుంది. (జాగ్రుతమైన అంతశ్చేతన గల పిల్ల సంగతి నేను మాట్లాడడం లేదు.) కొంతమంది అరుదైన శిశువులు చాలా ధైర్యంగా వుంటారు. వారిలో మరో చైతన్యం వుంటుంది. రాబోయే ప్రమాదాల విషయమైన ఒకానొక భయవిహ్వలత, సహజాతం కలగా పులగంగా ఉంటాయి. ఏదో ప్రమాదం సంభవిస్తున్నదనే భావన కలిగినప్పడు ఆ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించుకోవాలో మార్గం తెలియనప్పడు, దానినుండి తనను తాను రక్షించుకొనే విధానం తెలియనప్పడు, ఆ శిశువు భయపడుతుంది.

మనకు అసలు విషయం తెలిస్తే భయం అనేది ఉండదు. పరిపూర్ణంగా జాగృతమై, పూర్తిగా ఎరుకతో వుండి, తెలుసుకుంటే భయం అనేది దరి దాపులలోకి రాదు. భయం వేసినప్పడు, దాని మీద చైతన్యం, జ్ఞానం, శక్తి కాంతుల్ని గనుక ప్రసారం చేయగలిగితే, దానిని పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చును. క్రైస్తవ మతంలో భయం గూర్చి ఒక సూక్తి వుంది. ఈడెన్ తోటలో ఆపిల్ పండును ఎవరైనా కోసి తింటే వారిని భయం పట్టుకుని పీడిస్తుందని ఆ మతం చెబుతుంది. అంటే, జ్ఞానంతో పాటు భయం వచ్చినట్లు, భూమిపై ఈ భయమే మానవాళి జీవితాలను శాసిస్తుందని ఆ మతం అంటుంది. ఇక్కడ నా వాదాన్ని తిరిగి చెబుతున్నాను.

మరి మృగాలకు కూడా భయం వేస్తుంది కదా! మృగాలు ఏం పాపం చేయలేదే అవి ఆ ఆపిల్‌ను తినలేదే! కాబట్టి వాటికి ఉండకూడదు మరి! నిజానికి అజ్ఞాన పూరితమైన, సహజాతం (instinct) తో కలిసిన మిశ్రమ చేతనే ప్రమాదానికి దోహదమవుతుంది. పరిష్కారం దానికే తెలియదు. కాని భగవంతుని దివ్య కార్యాన్ని ప్రతిఘటించే అసుర శక్తులు, ప్రాణిక జగత్తులోని శక్తులు ఈభయాన్ని విస్తృత స్థాయిలో ఉపయోగించుకుంటాయని మాత్రం నిశ్చయంగా చెప్పవచ్చును. ఆ భయం ఆసరాగా అవి మానవుల్ని గట్టిగా పట్టుకుని ఆడిస్తాయి. అంతే కాదు. రాజకీయాలు, మతం ఆకోవకు చెందినవే. మృత్యుభయాన్ని కలిగించి, జీవితం ముగిసిన పిమ్మట జరిగే దానిని గూర్చి భయపెట్టి తాము ప్రవచించే శాసనాలు కనుక గుడ్డిగా అనుసరించకపోతే మరణం పిమ్మట సంభవించే ఉపద్రవాలు గూర్చి భయపెట్టి కొన్ని మతాలవారు, వారిని నమ్మే ప్రజల్ని లోబరుచుకుంటారు.

సామరస్య భావం లోపించినప్పుడు కూడా భయం ఆవహించవచ్చు.

కొందరు నిప్పు అన్నా, నీరు అన్నా భయపడిపోతారు. మరికొందరికి కొన్ని జంతువులంటే తగని భయం. ప్రాణిక స్పందనలలో సామరస్య స్థితి లోపించినప్పుడు ఇటువంటి భయాలు ఏర్పడతాయి. శరీరంలోని అచేతన విభాగంలో ఆ సామరస్య రాహిత్యం భయంగా మారుతుంది. శరీరం అచేతనామయం. దానికి కొంచెం చైతన్యం కల్గించడానికి ఎంత శ్రమ పడాలో! అలవాట్లతో కరుడుకట్టుకుపోయిన స్వభావం దీనిది. అది చెప్పలేనంతగా అచేతనామయం.

యోగ సాధనతో భయం మటుమాయం

భయం మొదటి చలనం దానంతటదే వస్తుంది. ఒక గొప్ప సైంటిస్టు వున్నాడు. ఆయన మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త కూడా. (ఆయన పేరు నాకు గుర్తు లేదు). ఆయన అంతర్గత చైతన్యాన్ని బాగా అభివృద్ధి చేసుకొన్నాడు. దానిని పరీక్షించాలనుకున్నాడు. ఒక ప్రయోగం చేయదలచాడు. చైతన్యం ద్వారా శరీరం చేసే Reflex actionsను అసంకల్పక్రియ - నియంత్రించడం సాధ్యమేనా అని తలిచాడు. (ఆ పని చేయడానికి ఆలోచించనక్కరలేదు. అది సాధ్యమే. కాని అది ఆయన దృష్టిలో అసంభవం. ఆయన జంతుప్రదర్శనశాలకు వెళ్లాడు.

అక్కడ ఒక గాజు బోనులో సర్పాలను ప్రదర్శిస్తున్నారు. వాటిలో బుసలు కొట్టే త్రాచు పాము ఒకటి ఉంది. ఆ గాజు పలక నుండి ప్రజలు చూస్తుంటే, అది మహా కోపంతో బుసలు కొట్టడం ప్రారంభించింది. మన శాస్త్రవేత్త ఆ మందిరం దగ్గరగా వెళ్లి నిలబడ్డాడు. ఆగాజు పలక చాలా గట్టిది. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఆ పాము గాజు పలకను పగులగొట్టలేదు. తనను ఆ పాము ఏం చేయలేదు. అక్కడి నుండి కేకలు వేస్తూ, చేతులు వూపుతూ ఆ పామును రెచ్చగొట్టసాగాడు. ఆ పాముకు వొళ్లుమండి గాజు పలక వైపుగా దూసుకు వచ్చింది. వెంటనే సైంటిస్టు కళ్లు మూసుకున్నాడు. ఇలా రెండు మూడు సార్లు జరిగింది. "ఈ పాము గాజు పలకను ఛేదించుకొని బయటకు రాలేదు. నేనేందుకు కళ్లు మూసుకుంటున్నాను." అని ఆ మనస్తత్వవేత్త తనను తాను ప్రశ్నించుకున్నాడు. అటువంటి ప్రతిక్రియను జయించడం కష్టం. అది మన రక్షణ కోసం జరిగిన ఏర్పాటు. తనను తాను రక్షించుకోలేనని ఒక వ్యక్తి భావించినప్పుడు అతను భయపడతాడు. కళ్ల ద్వారా వ్యక్తమైన భయం మానసికమైన భయం కాదు. ప్రాణిక భయం కాదు. శరీర కణాలలోని భయం. ప్రమాదం లేదని వాటికి నచ్చచెప్పలేకపోవడం జరిగింది. ప్రతిఘటించడం ఎలాగో వాటికి తెలియదు. యోగసాధన లేకపోవడం అసలు కారణం. యోగశక్తితో కళ్లు తెరచి చూడవచ్చును. వాటిని మూయనవసరం లేదు. మరొకదాని సహాయం యోగి తీసుకుంటాడు. ఆ 'మరేదో' అదే లోపలి దివ్య సాన్నిధ్యము. అది అన్నింటికన్నా బలమైనది.

అనువాదం : కె. యజ్ఞన్న

భయము - నివారణ

భయానికి నివారణోపాయాలు చాలా ఉన్నాయి. అయితే నీకేది అనుకూలమో దానిని నీవు కనుగొనాలి. కొంతమందికి సూక్ష్మంగా - నీ భయం ఒక బలహీనత మాత్రమే - అని చేప్తే చాలు, అంతే - దానిని వారు వెంటనే అసహ్యించుకుంటారు. వారికి బలహీనత అంటే కంపం . ఇంకా కొంతమందికి - ఇది నీకు అననుకూల శక్తుల నుంచి వచ్చే సూచన. దీనిని అవతలకి తోసి

పొరవేయి ప్రతికూల శక్తులకు నెట్టి వేసినట్లు అని చెప్పినా సరిపోతుంది. ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో రకం. అయితే ముందు నువ్వు తెలుసుకోవలసినదేమంటే - **భయం అనేది చాలా చెడ్డది. ఒక dissolved acid - కరిగించే ఆమ్లంలాంటిది. ఓ చుక్క దేంట్లోనైనా పడితే చాలు, ఆ పదార్థాన్ని అది నిర్వీర్యం చేస్తుంది. అందుచేత నీవు ముందు చేయవలసినది భయం నీలో ప్రవేశించే అవకాశం ఇవ్వకూడదు. ఇదే ముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త.** కొంతమంది ఉంటారు. నాకు తెలుసు. వాళ్లు తమ భయాన్ని గోరంతలు కొండంతలు చేసి మాట్లాడతారు. వీళ్లకి మరి చికిత్స లేదు. వాళ్లు చాలా సహజంగా ఏమంటారంటే "అబ్బ ! నేనెంత భయపడిపోయానో !" అని. ఇదేదో చాలా గొప్ప విషయం, గర్వించ తగినదిగా మాట్లాడతారు. అలాంటి వారికి ఎవళ్లూ ఏమీ చేయలేరు.

అయితే, భయం మహా చెడ్డది. ప్రతికూలమైనది. హీనమైనది, చైతన్యానికి తగనిది. ఈ గుర్తింపుతో నీకు ఏ మాత్రం జ్ఞానోదయమైనా దానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం ప్రారంభిస్తావు. ఒకరి మార్గం మరొకరికి పనికి రాదు. ఎవరి మార్గం వారే నిర్దేశించుకోవాలి. ఎవరి మార్గం వారిదేనంటాను. **భయమనేది భయంకరమైన అంటువ్యాధి.** మిగిలిన అంటువ్యాధులన్నిటికన్నా ఇది చాలా వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. భయవాతావరణంలో ఊపిరిపీల్చిన వెంటనే నిన్ను భయం ఆవహిస్తుంది - ఎలాగో, ఎందుకో నీకు తెలియకుండానే. ఎందుకంటే భయంకర వాతావరణం అక్కడ ఉన్నందువల్లనే. ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినప్పుడు అక్కడ అందరూ భయంతో హడలిపోతారు. కారణం - భయంకర వాతావరణం వాళ్లని చుట్టుముట్టి ఉండటం వల్లనే. కాని ఇది సులువుగా నివారింపబడేదే. ఇలా భయాన్ని అదుపుచేసిన సందర్భాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇది ఎలాగంటే - భయానికి సంబంధించిన సూచనలను తిరస్కరించి, వ్యతిరేక సూచనలతో వాటిని త్రిప్పికొట్టి విఫలం చేయటమే.

ఏ భయం కలిగినా వెంటనే దైవాన్ని సంభావించి ఆయన ఒడిలో ఒదిగిపోవటం లేదా ఆయనకు పాదాక్రాంతమవటమే, అన్యథాశరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ అనుకుంటూ. ఇది ఆధ్యాత్మిక ప్రవృత్తి కలవారికి

ఉత్తమోత్తమమైన చికిత్స. అపుడు భయం వెంటనే మాయమైపోతుంది. ఇది అన్నిటి కన్నా సులువు అయినది. కాని అందరూ ఆధ్యాత్మిక ప్రవృత్తి కలిగి ఉండి దివ్య కృపను అందుకోలేరు.

ప్రశ్న : ఎవరైనా భయపడినపుడు ఏమిచేయాలి ?

అది వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి ఉంటుంది. భయం పోగొట్టే విధానాలు చాలా ఉన్నాయి.

నీకు చైత్యపురుష సాంగత్యం కనుక ఉంటే, వెంటనే దానిని ఆవాహనం చేయాలి. ఆ వెలుగులో విషయాలనన్నిటిని పునరుద్ధరింపచేయాలి. ఇది చాలా శక్తివంతమైన మార్గం.

చైత్యపురుష సంసర్గం లేనివాళ్లు, హేతు బద్ధంగా ఆలోచన చేయగలిగే సత్వము కలిగిఉండి, బుద్ధిని ఉపయోగించి, తమకుతామే తర్కించుకొని, పిల్లవానికి నచ్చచెప్పినట్లు నచ్చ చెప్పుకోవాలి. ఈ భయం చాలా దుర్మార్గమైనది. ఏమాత్రం ప్రమాదం వచ్చినా దానిని భయంతో యెదుర్కొనటం ఎంతో తెలివితక్కువ పని. నిజంగా ఏదైనా ప్రమాదం వస్తే సూటిగా ధైర్యంగా దానిని యెదుర్కొనటమే. ఆవిధంగానే దానినుంచి బయటపడ గలుగుతావు. ఏమాత్రం భయం నీలో ఉన్నా, అంతే, నీ పని అయిపోయినట్లే! కాబట్టి హేతువాద బుద్ధితో నీలో ఏభాగం భయానికి లోనై ఉందో, దాన్ని భయపడవద్దని నచ్చచెప్పి ఒప్పించు.

నీకు విశ్వాసం కనుక ఉండి, దైవానికి అర్పణ కావించుకోబడి ఉంటే, నీకు ఒక్కటే సరళమైన మార్గం - "నీ దివ్యేచ్ఛయే నిర్వర్తింపబడనీ. నేను మాత్రం దేనికీ భయపడను. ఎందుకంటే నీవేకదా నా జీవితాన్ని మార్గనిర్దేశంచేసి నడిపించేది! నేను నీవాడను. నా జీవిత మార్గదర్శివి నీవే" - అని విన్నవించుకో. అది వెంటనే పనిచేస్తుంది. అన్ని పద్ధతులకంటే నిజంగా ఇదే ఎంతో అమోఘమైనది. అంటే ఏమన్నమాట ? దైవానికి నీవు పరిపూర్ణంగాను వాస్తవంగాను, అర్పణకావించుకోవాలి. ఇది తప్పనిసరి. అర్పణభావం వెంటనే పనిచేస్తుంది. కలలా అంతా మాయమైపోతుంది. చెడు స్వభావంతో కూడిన సత్వము కూడా భయంతో పాటు పారిపోతుంది.

కొంతమంది బలమైన ప్రాణికశక్తి కలిగి ఉంటారు. వాళ్లు Fighters.

పోట్లాటకు సిద్ధంగా ఉంటారు. "ఇక్కడే ఉన్నాడు శత్రువు. వాడిని మనం పడగొడదాం" - అంటారు. అందుకు కొంత పరిజ్ఞానంతో కూడిన ప్రాణికశక్తి ఉండాలి. ప్రాణికంగా మహాశక్తి సంపన్నుడు కావాలి. అందరికీ ఇది సాధ్యపడదు.

అందుచేత ఎన్నో మార్గాలు. అన్నీ మంచివే. కాకపోతే వాటినెలా ఉపయోగించుకోవాలో నీకు తెలియాలి. నీ స్వభావానికి అవి తగినవిగా ఉండాలి.

ప్రశ్న: నేను శరీర వ్యాయామం చేసేటప్పుడు jump చేద్దామనుకుంటాను, భయమేస్తుంది. ఎందుకని ?

ఆఁ! నాయనా, అక్కడ రెండు విషయాలున్నాయి. అది ప్రాణిక సంబంధిత భయమైతే నీకు నీవే నచ్చ చెప్పుకోవాలి. నీవే పరిష్కరించుకోవాలి. అది శారీరకమైన ప్రవృత్తి అయితే Physical instinct - దానిని జాగ్రత్తగా గమనించాలి. సాధారణంగా జరిగేది ఇదే. దానిని హేతువాదంతో అస్థిరపరచకూడదు. శరీరమే దానికి ఏది అవసరమో, ఏది కాదో తెలుసుకుంటుంది. తనకు కావలసినది తాను చేసుకోవలసినది ఏదో తానే చూసుకుంటుంది.

భయాన్ని జయించే ప్రతిక్రియలన్నిటిలోకి ఉత్తమమైనది భయాన్ని నిర్భయంగా ఎదుర్కొవటం. నీకు ఏదంటే భయమో దానిని నేరుగా ఢీకొన్నపుడు నీవిక భయపడవు. భయం మాయమైపోతుంది. యోగ దృక్పథంలోను, క్రమశిక్షణా పరంగాను ఈ పరిష్కారమే సిఫార్సు చేయబడింది. ప్రాచీన ఉపదేశాలలో, ప్రత్యేకంగా ఈజిప్టు దేశంలో, నిగూఢ అతీంద్రియ పరిజ్ఞాన ఉపదేశం పొందటానికి మృత్యుభయం పూర్తిగా లేకుండా ఉండాలి. ఆ రోజులలో అందుకు పాటింపబడే విధానం ఏమంటే - క్రొత్తగా దీక్ష పొందగోరే వానిని కొన్ని రోజులు ఒక శిలాశవపేటికలో, చనిపోయిన వానిగా, ఉంచేవారు. ఆకలితో, ఊపిరాడక వాడు మరణించటానికి కాదు. అలా ఉంచటం వల్ల భయం నుంచి విముక్తి కలుగుతుందని భావించేవారు.

అయితే ఇపుడు దీనికొక చాలా సులువైన పరిష్కారం ఉంది. ఇది వ్యక్తిగతమైనది. సాధారణ ప్రపంచ జ్ఞానం పై ఆధారపడిన ప్రశ్న - - - - నిన్ను నీవు కాస్త గమనించుకోవాలి. నీకు భయం కలిగినపుడు, నీవు దేనిని గురించి

భయపడుతున్నావో ఆ అంశం భయాన్ని ఆకర్షిస్తోంది. నువ్వు రోగం గురించి భయపడుతూంటే భయం రోగాన్ని ఆకర్షిస్తోంది. ప్రమాదాన్ని గురించి భయపడుతూంటే నీ దృష్టిప్రమాదం వైపు మరలుతోంది. నీ ఆంతర్యాన్ని గమనించు. ఇది నీవు గ్రహిస్తావు. ఇది వాస్తవం. నీలోనే ఉంటుంది. అందుచేత కాస్త లోక జ్ఞానం ఉపయోగించు. దేనిని గురించైనా భయపడటం మూర్ఖత్వం. అంటే నువ్వు భయపడే దానిని నీ దగ్గరికి స్వాగతీకరించటమే అన్న మాట. ఇలా నీవు భావించుకో, నిన్ను ఎవడైనా చంపాలనుకుంటే నువ్వు చంపాలనుకున్న వాడిని నేను అనివాడి దగ్గరికి వెళ్లి చెప్తావా ! అలాంటిదే ఇది. భయం మహాచెడ్డది. కాబట్టి మనకది వద్దు. నీవు దీనినిలా హేతుబుద్ధితో ఆపలేకపోతే, నీపై నీకు ఆత్మవిశ్వాసం లేదన్నమాట. ఇందుకు కృషి చేయాలి. నిన్ను నీవు నియంత్రించుకునే కృషి నీవు చేయాలి. మరి అంతే.

నీ సత్వములో ఒక భాగం మరొక భాగం కంటే దృఢంగా నిర్భయంగా ఉంటుంది. దానియొక్క నిర్భీతితో భయపడే భాగాన్ని ప్రభావితం కావించు. ఇదే భయాన్ని అధిగమించే విధానం.

మొండిధైర్యం, పరిపూర్ణచిత్తశుద్ధి, ప్రతిఫలాపేక్షతో లాభనష్టాలు చేరీజు వేయకుండా ఉండే చిత్తశుద్ధితోకూడిన ఆత్మార్పణ, సంరక్షణ నపేక్షించే భావం పట్ల విముఖత, సాక్ష్యాధారాలు కోరకుండా ఉండే విశ్వాసం - ఇదీ అత్యావశ్యకమైనది; ఎట్టి ప్రమాదం నుంచైనా రక్షణ కల్పించేది.

హింసను పూర్తిగా వదిలిపెట్టు. నీకెలాంటి భయము ఉండదు.

ప్రతికూల శక్తుల పోరాటంలో నీకు ఓటమి ఎపుడు కలుగుతుందంటే దేవుని సహకారంలో నీకు నిజమైన నమ్మకం లేనప్పుడు మాత్రమే.

భయపడకు. అప్పుడు ఏ చికాకులు ఉండవు. నా బిడ్డకు భయమనేదే ఉండదు.

శుభాకాంక్షలు

- శ్రీమాత

అనువాదం : కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

సరైన దృక్పథానికి గల శక్తి

తక్షణం ప్రభావం చూపే ప్రతి ప్రతికూల సంఘటనను సరైన దృక్పథం ఉంటే దాని పరిధిలోనే దానిని అనుకూలంగా మార్చగల శక్తినే కాకుండా, ఆ సంఘటననే కూడా మార్చగలదు. ఉదాహరణకు, ఒక మనిషి నిన్ను చంపడానికి వచ్చినప్పుడు నీవు నీ సాధారణ చైతన్యంలో ఉండి, నీ తెలివితేటలతో ఏదేదో ఊహించుకుని భయపడితే, అతను తాను ఏమి చేయాలనుకుని వచ్చాడో దానిని నిర్వర్తించడంలో చాలా మటుకు సఫలీకృతుడౌతాడు. అలాకాక, నీవు పూర్తిగా భయపడుతున్నప్పటికీ, కొద్దిగా ఊర్ధ్వముఖుడవై, దైవ సహాయం అర్థిస్తే, అతని గురి కొద్దిపాటి గాయం వరకే పరిమితమై తప్పిపోతుంది. ఏది ఏమైనప్పటికి, నీకు సరైన దృక్పథం ఉండి, సంపూర్ణ చైతన్యంతో నీ చుట్టు పక్కల అంతటా భగవత్ సాన్నిధ్యపు ఎరుకను కలిగి ఉంటే, అతను నీపై వేలెత్తి కూడా చూపలేడు.

సరైన దృక్పథం అనేది ఎలా ఉంటుందో అనే దానిని తెలియచెప్పడానికి నా వద్ద లెక్కలేనన్ని ఉదాహరణలున్నాయి. ఒక్కని సరైన దృక్పథం మూలంగా జన సమూహాలు రక్షించబడటం నేను చూశాను. కాని, ఆ దృక్పథం అనేది శరీరాన్ని దాని మానాన దాని భయాలకు వదిలివేసి, ఎక్కడో పై ఎత్తులో ఒక చోట ఉండటం వంటిది కాకూడదు. నీవు ఆవిధంగా పైస్థాయిలో ఉండి, అంతా "దైవేచ్ఛ ప్రకారమే జరుగును గాక" అని అంటే అప్పుడు నీవు చంపబడటం ఖాయం. ఎందువల్లనంటే, నీ శరీరం పూర్తిగా దివ్యత్వం కాకపోవచ్చు, గజగజ భయంతో వణికిపోతూ ఉండవచ్చు; ఆ సమయంలో చేయతగింది ఏమిటంటే, సత్యచైతన్యాన్ని నీ శరీరంలో నిలిపి ఉంచాలి, ఇసుమంతైనా భయం ఉండకూడదు, అంతటా పూర్తిగా దివ్య ప్రశాంతిని కలిగి ఉండాలి, అప్పుడే ప్రమాదమనేది ఉండదు. ఆవిధంగా, మనుషుల నుంచి ఎదురయే దాడులను తొలగించగలగడమే కాకుండా, జంతువులనే కాక మూల పదార్థాలను సైతం ప్రభావితం చేయవచ్చు. నేను మీకు ఒక చిన్న ఉదాహరణనిస్తాను. మీకు ఆ రాత్రి వచ్చిన పెనుతుఫాను, పెద్దశబ్దంతో అంతటాపడిన కుంభవృష్టి గుర్తుంది కదా. అప్పుడు నేను శ్రీఅరవిందులవారి గదిలోకి వెళ్ళి కిటికీ తలపులు మూయటానికి

సహకరిద్దామను ...న్నాను. నేను గది తలుపు తెరవగానే కనపడిందేమిటంటే ఆయన నిశ్చలంగా టేబుల్ వద్ద కూర్చుని వ్రాసుకుంటున్నారు. ఆ గదిలో ఎంత ప్రశాంతత ఉందంటే, బయట అంతపెద్ద తుఫాను చెలరేగుతున్నదని ఎవరూ ఊహించలేరు. కిటికీలన్నీ పూర్తిగా తెరచి ఉన్నాయి, ఒక చిన్న వాన తుంపర కూడా లోపలికి రావటం లేదు.

ప్రియమైన మాతా, ఇక్కడ (Bases of Yoga Chapter 3, In difficulty) శ్రీఅరవిందులు ఈ విధంగా చెపుతున్నారు. "ఎవరైనా తమకు కలిగిన కష్టాన్ని సరైన ఆత్మస్థితిలో (Right Spirit) ఉండి ఎదుర్కొని జయించితే, వారికి ఆ అడ్డంకి వైదొలగినట్లుగా తెలుసుకుంటారు."

మాతా, సరైన ఆత్మస్థితి (Right Spirit) అంటే ఏమిటి ?

శ్రీమాత సమాధానం : సరైన ఆత్మ స్థితి (Right Spirit) అనేదాని అర్థాన్ని శ్రీఅరవిందులు ఈవిధంగా తెలియజేశారు, అచంచలమైన నమ్మకంతో ప్రశాంతచిత్తులై ఉండటం. కాని, అది (అందుబాటులోకి రావటానికి) కొద్దిగా దూరంగా ఉంటుందని నేను అనుకుంటాను. ఓర్పు వహించి దాడి తొలగిపోయే దాకా, అచంచలమైన నమ్మకంతో నిరీక్షించడమే. అది లేదా ? మరోమార్గం ఉంది. ఏదైనా గాని, సరైన ఆత్మస్థితి అంటే ధైర్యాన్ని కోల్పోకుండా, విశ్వాసం కోల్పోకుండా, ఓరిమి కోల్పోకుండా, క్రుంగిపోకుండా, బాగా ప్రశాంత చిత్తంతో, శాంతం వహించి, ఎంతగా ఆకాంక్షను నిలుపుకోగలిగితే అంతగా ఆకాంక్షిస్తూ, జరుగుతున్నదాని గురించి బాధపడకుండా ఉండటం. ఈ పరిస్థితి తొలగిపోతుందని, అంతా శుభమే అవుతుందని ప్రగాఢ విశ్వాసం కలిగి ఉండాలి. ఇదే మంచి పద్ధతి.

- శ్రీమాత

అనువాదం : డా॥ టి. ప్రసన్నకృష్ణ.

జుగుప్స ఎందుకుండాలి ?

ప్రశ్న : పాములు, తేళ్ళు మొదలైన కొన్ని జంతువులను చూడగానే స్వతస్సిద్ధమైన జుగుప్స కలగడానికి కారణమేమిటి ?

ఈ విధంగా గానీ మరొకరకమైన అసహ్యం కలగటమనేది తప్పనిసరియైన అవసరం ఏమీ కాదు. ఏ విధమైన ద్వేష భావం లేకపోవటమే యోగాభ్యాసంలో సాధించవలసిన ప్రాథమిక అంశము.

నీవు చెపుతున్న ఈ ద్వేషం భయం వల్ల కలుగుతుంది. భయమేలేకపోతే, అది ఉండదు. ఇటువంటి భయమనేది కారణజనితం కాక సహజాతం. అది జాతికి సంబంధించినది, మానవజాతి చైతన్యమునకంతటికీ చెందిన ఒక సహజాత సూచన. మానవజన్మ ధర్మం పాటించడంతో బాటు ఇటువంటి సాధారణ సూచనలు, జాతికి సంబంధించిన భావాలు, సంవేదనలు, సంఘాలు, సమాజాలు, ఆకర్షణలు, వికర్షణలు అన్నీ కూడా మనిషి స్వీకరిస్తాడు.

అయితే మరో దృక్పథంలో చూస్తే ఈ ఆకర్షణ, వికర్షణలనేవి ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించి ఉండటం కనిపిస్తుంది. ఇవి అందరిలోనూ ఒకే విధంగా ఉండవు, వారి వారి ప్రాణికస్పందనలను బట్టి వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కొంతమందికి ఈ పాములు మొదలైన వాటిని చూస్తే అసహ్యం లేకపోగా అవంటే ఇష్టపడతారు, వాటిపై ప్రాణికస్థాయిలో ఆకర్షణ, మక్కువ పెంచుకుంటారు.

ఈ ప్రపంచంలో ఇంపుగా లేనివీ, అందంగా లేనివీ అనేకమున్నాయి, అయితే ఎప్పుడూ వీటిని అసహ్యించుకుంటూ బతకాలని లేదు. మనసును కించపరుస్తూ, విసిగిస్తూ, భయపెట్టి, బలహీనపెట్టే భావాలను చక్కగా అధిగమించవచ్చు. ముఖ్యంగా యోగులైన వారు ఇటువంటి ప్రతిచర్యలను అధిగమించవలసిందే; యోగ మార్గంలో ఉన్నప్పుడు సమస్త జీవాలమీదా, సంఘటనలపైనా, వస్తువులపైనా సంపూర్ణ సమభావాన్ని ఏర్పరచుకోవటమే మొదటి సాధన. సర్వదా నిశ్చలంగా, ప్రతిదీ పట్టించుకోకుండా సుస్థిరంగా నిలబడటంలోనే ఒక యోగికి బలం ఉంటుంది. పూర్తి నిశ్చలత్వంతో ప్రశాంత చిత్తంతో ఉన్నట్లయితే భయంకర, క్రూర జంతువులు కూడా నీ ముందు నిర్వీర్యమైపోతాయి.

జుగుప్స ఒక అజ్ఞాన చలనము. అది ఆత్మరక్షణకై కలిగే సహజాతచర్య. అయితే నిన్ను కాపాడేది మాత్రం ఈ విధమైన అర్హేతుక ప్రతిస్పందన కాదు. ఆ

అపాయాన్ని గురించిన పూర్తి పరిజ్ఞానం, దాన్ని రూపుమాపటానికిగానీ, తొలిగించడానికిగానీ కావలసిన సాధనాన్ని తెలుసుకొని దాన్ని చైతన్యవంతంగా ప్రయోగించాలి, ఇటువంటి అజ్ఞాన సంచలనం సాధారణ మానవులకి కలుగుతుంది, దాన్ని జయించటం కష్టం కాదు; మనం ఆ విధంగా మొరటు మానవ స్వభావం కలిగిన బాహ్యసత్తకు కట్టుబడిలేము.

చైతన్యం వృద్ధి చెందుతుంటే అజ్ఞానం పటాపంచలవుతుంది. నీకు కావలసిందల్లా చైతన్యమే, స్నిగ్ధ, సరళచైతన్యం, అత్యధిక చైతన్యం పరిపూర్ణమైన చైతన్యపు కాంతిలో ప్రతిదీ ఉన్నది ఉన్నట్లు కనిపిస్తుందే తప్ప అవి కనబడాలనుకున్నట్లుకాదు. విషయాలు జరుగుతుండగానే తెర మీద కనపడినట్లు ఉన్నది ఉన్నట్లుగానే కనిపిస్తాయి. ఏది కాంతివంతంగా ఉన్నదో, ఏదినల్లగా ఉందో, ఏది తిన్నగా ఉందో, ఏది వంకరగా ఉందో అన్నీ నీవు చూడగలవు. నీ చైతన్యమే ఒక తెరగా, ఒక అద్దముగా అవుతుంది. అయితే ఇదంతా నీవు ధ్యానావస్థలో ఒక పరిశీలకునిగా ఉన్నప్పడే జరుగుతుంది. నీవు చలాకిగా ఉన్నప్పుడు అది ఒక వెతకటానికి ఉపయోగించే దీపము లాగా ఉంటుంది. నీవు దేన్నైనా, ఎక్కడైనా కాంతిలో, పరీక్షగా చూడాలనుకుంటే మరతో దీపకాంతిని దానిపైకి ప్రసరింపచేసి చూడాలి.

ఈ విధమైన పరిపూర్ణ చైతన్యాన్ని పొందాలంటే ప్రస్తుతమున్న గాడిలో నుంచి, పరిమితులలోనుంచి దాన్ని బయటకు తీసి తెలియచెప్పి, ఉన్మీలనంగావించి దివ్యకాంతి దానిలో ప్రసరించి పూర్తి స్వేచ్ఛతో పనిచేసేటట్లుగా దానిని తయారు చేయాలి. ఆ దివ్యకాంతి నీలో నిరాటంకముగా, సంపూర్ణంగా పని చేయాలంటే నిన్ను బంధించి, మందమతిని చేసే తృష్ణలను, భయాలను పారద్రోలాలి; మానసిక వివక్షతలు, పక్షపాతాలు, దుశ్శంకలు, ఆకర్షణలు ఉండరాదు.

వికర్షణ ఒక దుర్బలత్వజనితమే. నిన్నేదైనాతాకి, బాధించినప్పుడు దానితాకిడికి ప్రతిచర్యగా ఇది కలుగుతుంది. ఒక జీవినుండి గానీ, ఒక మనిషి, జంతువు లాటి దేన్నుంచైనా ఉద్భూతమై వెలువడే ఉత్పాదనలు నీకు

హానికరంకావచ్చు; నీకే సూటిగా తగలవచ్చు. మిగతావారికి తగలక పోవచ్చు. అటువంటప్పుడు నీవు కుంచించుకుంటావు. దృఢంగా ఉన్నట్లయితే అవి నీ దాకా రాకుండా దూరం నుంచే వాటిని ఆపగలవు. నీకు ఏదో అపాయం కలుగబోతున్నట్లు నీవు చూసి వెంటనే గ్రహించగలుగుతావు. వెంటనే నీ చుట్టూ ఒక రక్షణ వలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంటావు. ఆ అపాయం నీ దగ్గరకు వచ్చినా నిన్నేమీ చేయలేదు. దాని ఉనికి వల్ల ఏ మాత్రం చలించకుండా క్షేమంగా ఉంటావు.

- శ్రీమాత

అనువాదం : అమరవాది ప్రభావతి

అమరవాది వెంకటరామశాస్త్రి

భయము, యోగము కలియవు

నీవు యోగసాధన చేయాలంటే భయము నుండి విముక్తి పొందాలి. యోగము, భయము కలిసి ఉండవు.

★ ★ ★

నీవు దేనిని గూర్చి భయపడుతుంటావో, దానిని దీటుగా ఎదుర్కొగలిగి, తన్మూలంగా కృంగిపోకుండా తేరుకునే వరకు, అది నీకు తారసపడుతూనే ఉంటుంది. అది దాని నైజము. భగవంతునిపై భారం వేసి, భయాన్ని అధిగమించుటను అలవరచుకోవాలి. విషయాలు విషాదకరమే కావచ్చు. ప్రతికూలమేకావచ్చు. దైవ సహాయంపై గట్టి నమ్మకముంచి వాటిని దాటుట నేర్చుకోవాలి. అట్టి విషమ పరిస్థితులలో కూడతోడ్పడి, అన్వేషకుని గమ్యానికి చేర్చగల శక్తి ఒకటుంది.

★ ★ ★

భయంతోగానీ, విచారంతో కుమిలిపోతూగాని, పురోభివృద్ధి సాధిస్తాననుకొనుట, పొరపాటు. భీతి సదా వర్జనీయము. కారణం, నీవు దేనిని గురించి భయపడుతున్నావో అదే నీకు దాపురిస్తుంది. భయమెప్పడు, భయపడేదానినే ఆకర్షిస్తుంది. విచారం నిస్సత్తువను కలుగచేస్తుంది. మరింత

విచారాన్ని కలుగచేస్తుంది.

విషయాలను అల్పజ్ఞానంతో తేలికగా తీసుకోకుండానే, శాంతంగా సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా ఉండగలగాలి. ఆ ఆనందం నీలో ఎలాంటి మౌలిక పరమైన మార్పును కలిగించనవసరం లేదు. నీవు చేయవలసిన దానినంతా శ్రద్ధతో మెలకువగా గమనిస్తుండాలి. దానిపట్ల జాగరూకతతో మెలుగుతుండాలి. తప్పడు పనులకు తావివ్వకూడదు. అజ్ఞానము, అస్పష్టతల్లాంటి పాత పాతపాడుపడిన భావనలు పునరావృతం కాకుండా మెలకువ వహించాలి. మెలకువగా నుండుట వలన నీకు అండగానున్న దివ్యశక్తి ఉధృతమవుతుంది. తత్కారణంగా ఒక ఆత్మ నిగ్రహ శక్తి ఉదయిస్తుంది. తప్పడు మలుపులు, తప్పడు ప్రతిస్పందనలు నిరసించినపుడు వాటిని నిరాకరించగల శక్తి కలుగుతుంది. భయంకాని, దుఃఖం కాని వాటిని నీదరి చేరనీయవు. ఇట్టి మెలకువకు తోడు, ఆధారభూతమైనట్టు మరియు మార్గదర్శకమైనట్టి దివ్యశక్తికి తెరుచుకొని యుండుట మూలంగానే అది సాధ్యపడుతుంది.

(భయాన్ని పోగొట్టే మార్గాలు) శక్తిని, నిశ్చలతను అధో ప్రాణిక స్థావరానికి దించుట వలన (నాభికి క్రింద నుండే ప్రాణిక భాగము) భయం కలిగినప్పుడు సంకల్పించుట ద్వారా మరియు శారీరక ప్రకృతిని నిశ్చలంగా ఉంచే విధంగా నియంత్రించుట ద్వారా ఇంకా ఈ రెండు మార్గాలలో ఏదో ఒక దానిని పాటించుట ద్వార గాని లేదా రెండింటిని జతగా పాటించుట ద్వారా గాని, ఇది సాధ్యపడుతుంది.

- శ్రీఅరవిందులు

జీవితంలో అవచేతన వలన జరిగే కార్యాచరణకే అధిక భాగమున్నది. చైతన్య ప్రచోదిత భాగాలు నిర్వహించే దాని కన్నా వందరెట్లు అధిక శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. సాధారణ మానవ జీవన స్థితి, అనుమానంతోను, భయంతోను నిండి వుంటుంది. నీ మనస్సును పది నిమిషాల పాటు స్థిరంగా గమనించితే, ఆ పదిలో తొమ్మిది, భయంతో నిండి వుంటాయి. అందులో ఎన్నో విషయాలను గురించిన భయాలు, చిన్నవి పెద్దవి, దగ్గరివి దూరపువి, కనిపించేవి కనపడనివి. మామూలుగా వీటిని అంతగా పట్టించుకోకపోయినా కూడా, ఆవిధంగానే వుంటుంది. అన్ని భయాల నుండి విముక్తి, దీర్ఘ ప్రయత్నం మరియు క్రమశిక్షణ

ద్వారా మాత్రమే లభిస్తుంది.

క్రమశిక్షణ మరియు ప్రయత్నం ద్వారా మనస్సుకు, ప్రాణికమునకు భయాందోళనల నుండి విముక్తిని సాధించగలిగినా, శరీరాన్ని అందుకు ఒప్పించుట ఎక్కువ కష్టం. కాని అది కూడ చేయువలసిన పనే. ఒకసారి యోగ మార్గంలో ప్రవేశించితే, అన్ని భయాలను వదిలించుకోవాలి. - మానసిక భయాలు, ప్రాణిక భయాలు, దేహ కణాల్లో నాటుకొని వున్న శారీరక భయాలు. యోగ మార్గంలో నీకు తగిలే తాకిడుల వల్ల, దెబ్బల వల్ల కలిగే ఎన్నో ప్రయోజనాలలో, అన్ని భయాల నుండి విముక్తిని పొందుట ఒకటి. నీ భయానికి కారణాల పట్ల స్వేచ్ఛగా, విముఖతతో, నిర్వికారంగా, నిర్మలంగా వుండి వాటిని ఎదిరించి దృఢంగా నిలువరించగలిగే వరకు, అవి నీపైకి లంఘిస్తూనే వుంటాయి. ఒకనికి సముద్రమంటే భయం, మరొకనికి అగ్ని అంటే భయం. ఈ రెండో వానికి, అగ్నిని చూచినా వాని దేహంలో ఒక్క కణమైనా చలించనంత తీవ్ర శిక్షణ గరిపేటంత వరకు, కార్చిచ్చుపై కార్చిచ్చు ఎదురవుతున్న భావనలకు లోనవుతుంటాడు. నీ భయానికి ఏది మూలమో, అది పోయేటంత వరకు పునరావృతమవుతునే వుంటుంది. ఎవరైతే పరివర్తనను ఆశించి యోగమార్గాన్ని అనుసరిస్తారో, వారు పూర్ణంగా నిర్భయులు గావాలి. ఎంతగానంటే, వారి ప్రకృతికి సంబంధించి ఏ అణువైన, దేని వల్లనైన, వికారానికి లోను కాకూడదు, చలించబడకూడదు.

ఈ భయం యోగమార్గాన్ని అనుసరించే ప్రయత్నంలో నరముల బలహీనత మరియు ప్రాణిక నిస్సత్తువ వలన ఏర్పడుతుంది. ఈ భయాన్ని తప్పనిసరిగా వదిలించుకోవాలి.

దేనిపైనైనా ఏకాగ్రతకై ప్రయత్నించినపుడు, ఊపిరి ఆగిపోయి నట్లనిపిస్తుంది. ఆ కారణంగా నీవు భయపడతావు. అంత భయస్తుడవైతే, ఈ మార్గంలోకి ప్రవేశించకు, ఏదో చెడు జరిగిందే అనుకో; అప్పుడు జరిగేదేమిటట? నీవు చనిపోవచ్చు - ఆ తరువాత ? నీవు చనిపోతే మాత్రం అంత పెద్ద హాని ఏం జరుగుతుంది ? మన యోగసాధన పిటికిపందలకు కాదు; నీకు ధైర్యం లేకపోతే, వదిలి పెట్టడం ఉత్తమం, నీ భయాలు ఉపద్రవాలను తెస్తాయి.

యోగ సాధనవల్ల కలిగే వత్తిడుల కారణంగా, శారీరక సంచలనాలు ఏర్పడతాయి. అవి కొన్నిసార్లు అకారణ భయాలను కలిగిస్తాయి. అట్టి భయాలను నిరాకరించకపోతే, అవి హానికరం కావచ్చు. ఉదాహరణకు, శిరస్సులో ఒక విధమైన వత్తిడి కలుగుతుంది. అది సమస్యాత్మకంగా ఉంటుంది. ఆ అనుభవం చాలామందికి, ముఖ్యంగా ప్రాధమిక దశలో ఉన్మీలనం లేకపోవటం వల్ల కలుగుతుంది. అది కేవలం ఒక అసౌకర్యమే. అది దేనికీ దారి తీయదు. ఏ శక్తుల కోసం నీవు ఉన్మీలుడవు కావాలనుకున్నపుడు అవి ఒక ఫలితాన్ని సమకూర్చుటకై నీ శరీరంపై గట్టిగా పనిచేయునప్పుడు మరియు పరివర్తనను వేగవంతం చేయునప్పుడు కలిగే వత్తిళ్ళ కారణంగా అది సంభవిస్తుందని తెలుసుకోగలిగితే, దాని నుండి సులభంగా తేరుకోగలవు. అలజడి చెందకుండా స్వీకరించగలిగితే, ఆ అనుభవం అంత అసౌకర్యమేమి కాదు. భయభ్రాంతుడవైతే మాత్రం అత్యంత బాధాకరమైన తలనొప్పిగా మారటం ఖాయం. అంతేకాదు, అది జ్వరానికి కూడ దారి తీయవచ్చు. ఈ అసౌకర్యం స్వభావంలో ఏదో అవరోధం ఏర్పడినందువలన కలుగుతుంది. ఆ ప్రతిబంధకం నుండి విముక్తి నెలా పొందాలో తెలుసుకుంటే, తక్షణమే తొలగించుకోవచ్చు. భయపడ్డావంటే మాత్రం, అది మరింత విషమించవచ్చు. నీకు కలిగే అనుభవం ఏలాంటిదైనా, భయానికి తావివ్వకూడదు. ఒక దృఢ నమ్మకాన్ని కలిగివుండాలి. ఏం జరిగినా, జరగవలసిందే జరుగుతుందని భావించాలి. ఒకసారి ఈ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నావంటే, అందువల్ల ప్రాప్తమయ్యే పరిణామాలన్నీ ధైర్యంగా స్వీకరించాలి. ఒకమారు ఎంచుకొని, తరువాత వెనుకంజవేసి, మళ్ళీ ఎంచుకొని మళ్ళీ తిరోగమిస్తూ, మాటి మాటికి అటు ఇటు ఊగిసలాడుతూ, అనుమానిస్తూ, సర్వదా భీతి చెందుతుంటే, నీ అస్తిత్వంలో ఒక అసమ్మతిని సృష్టించుకుంటావు. అది నీ పురోభివృద్ధిని క్షీణింప చేయుటయేగాక, మానసిక మరియు ప్రాణిక అస్తిత్వంలో అన్నిరకాల సంక్షోభాలకి, శారీరక బాధలకు, రుగ్మతలకు మూల కారణం అవుతుంది.

- శ్రీమాత

అనువాదం : అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి.

భయం - అస్వస్థత

నీవు భయపడకూడదు. నీకు కలిగే యిబ్బందులు చాలా వరకు భయం వల్లే సంభవిస్తాయి. వాస్తవానికి, తొంభై శాతం అస్వస్థతలు దైహిక అవచేతనలోని భయం ఫలితంగానే సంభవిస్తాయి. భౌతిక అనారోగ్యం గురించి సాధారణ దైహిక చేతనలో, కొంచెం హెచ్చు తగ్గులుగా, ఒకరకమైన బెంగ దాగివుంటుంది. భవిష్యత్తును గురించి "ఏం జరుగుతుందో" అనే అనుమానం రూపంలో వుంటుంది. ఇదిగో ఈ బెంగనే నిలువరించాలి. దైవకృప మీద నిజమైన నమ్మకం లేకపోవడమే ఈ బెంగకు కారణం. నీ ఆత్మనివేదన అసంపూర్ణం, అపరిపూర్ణం అనే దానికిది తిరుగులేని ఉదాహరణ.

నీలో వివేకం కలిగిన భాగం దైవకృప మీద పూర్తి విశ్వాసం కలిగి వుండవలసిన ఆవశ్యకతను గురించి, అవచేతన నుండి భయం తలెత్తినప్పుడల్లా దానికి నొక్కి చెప్పాలి. దైవకృప మనలోనూ, సర్వంలోనూ అత్యున్నత శుభపరిణామానికే నిశ్చయంగా పని చేస్తున్నదని నొక్కి చెప్పాలి. దైవేచ్ఛకు పూర్తిగా ఏ మినహాయింపులు లేకుండా విధేయం కావాలని నొక్కి చెప్పాలి.

అంతస్తత్త్వంలో తాను దైవమేనని, దైవకార్యం సాగే మార్గానికి ఆటంకం లేకుండా చేస్తే, మనకేదీ అపకారం కలిగించలేదని దేహం తెలుసుకోవాలి, అది నమ్మేట్లు చేయాలి. భయం తిరిగి తిరిగి యెన్నడూ తలెత్తకుండా ఆగిపోయేంత వరకూ ఈ ప్రక్రియ స్థిరంగా కొనసాగాలి. అస్వస్థత తిరిగి తలెత్తకుండా సంపూర్ణంగా జయించబడే లోపు అది తలెత్తినా దాని బలం, అది మనలో తిష్ఠ వేసేకాలం, క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

భౌతిక అస్వస్థత కలిగినపుడు భయపడకూడదు. దాని నుండి పారిపోగూడదు, ధైర్యంతో, స్థిరచిత్తంతో, దృఢనమ్మకంతో దాన్నెదుర్కోవాలి. అస్వస్థత అసత్యమనీ, పూర్ణనమ్మకంతో, సంపూర్ణ ప్రశాంతితో దైవకృప వైపు తిరిగితే, అది ఈ జీవకణాల్లో కుదురుకొని, అస్తిత్వపులోతుల్లో ప్రతిష్ఠితమౌతుంది. అపుడు జీవకణాలే స్వయంగా శాశ్వత దివ్యసత్యంలో, దివ్యానందంలో పాలుపంచుకొంటాయి.

★ ★ ★

భయమే నిజమైన జబ్బు. నీ భయాన్ని పారద్రోలుకో, జబ్బు మాయమౌతుంది.

★ ★ ★

నీకు జబ్బు చేస్తే, ఆ జబ్బును ఎంతో ఆత్రుతతో, భయంతో గమనిస్తావు. నీకు సాయం చేయగల ఏకైకుని నుండి సాయం కోరడం కూడా నీవు మరచిపోయేంతగా నిన్ను గురించి నీవు ఎంతో జాగ్రత్త తీసుకుంటావు. నీవొక విషయ వలయంలో పడి నీ అస్వస్థత మీద నీలో నీకే ఒక అవాంఛనీయ ఆసక్తి ఏర్పడుతుంది.

★ ★ ★

అమ్మా ! జబ్బు చేస్తుందని ఒక వ్యక్తి ముందుగా గ్రహించినపుడు దాన్నతడెలా నివారించాలి?

ఆహ్! అన్నింటికంటె ముందు, దాన్ని నీవు కోరకుండా వుండాలి. అంతేగాదు దేహంలో ఏదీ కూడా దాన్ని కోరగూడదు. జబ్బు పడగూడదనే ఒక బలమైన సంకల్పం నీకుండాలి. నీలో వుండవలసిన మొట్టమొదటి షరతు ఇది. సమచిత్తంకి సంబంధించిన వెలుగును, శాంతికి సంబంధించిన వెలుగును నీవు ఆవాహన చేయడం రెండో స్థితి. ప్రశాంతత, సమతూకం కలిగి వాటిని నీదేహ కణాలలోనికి, భయపడకూడదని వత్తిడి చేస్తూ ప్రవేశపెట్టడమనేది మళ్ళీ మరో స్థితి.

ప్రప్రథమంగా జబ్బును కోరకూడదు, ఆ తరువాత జబ్బుకు భయపడగూడదు. దానిని ఆకర్షించనూగూడదు, దాన్ని చూసి వణికి పోనూగూడదు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ నీవు అస్వస్థతను ఆహ్వానించగూడదు. అంటే భయపడి కోరుకోకపోవడం గాదు. దానికి భయపడగూడదు. దైవకృప యొక్క శక్తి, సమస్తం నుండి నీకు రక్షణ కలిగించి ఆశ్రయమిస్తుందనే సంపూర్ణ విశ్వాసం, ఒక ప్రశాంత నిశ్చయభావం నీకుండాలి. అస్వస్థతతో ఏ మాత్రం సంబంధంలేని మరేదైనా విషయాన్ని గురించి ఆలోచించు. నీ సంకల్ప మంతటిలో అస్వస్థతను నిరాకరిస్తూ, దేహ కణాల్లో భయాన్ని సంపూర్ణంగా

తుడిచిపెట్టే ఒక దృఢ నమ్మకాన్ని చొప్పించడం, జబ్బు ఉన్నదనే విషయాన్ని మాత్రం ఆలోచించకుండా దాన్ని మరచిపోయేట్లు మరేదో వ్యాపకంతో నీకు నీవు తీరిక లేకుండా చేసుకోవడం, అనే రెండు విషయాలున్నాయి. వాటినెలా సాధించుకోవాలో నీకుతెలిస్తే, అంటురోగాలు కల మనుష్యులతో సంబంధం కలిగినా, నీకు అవి అంటవు. కాని ఇదేలా సాధ్యమో నీకు తెలిసుండాలి.

చాలామంది "నాకేం భయంలేదు" అంటుంటారు. వాళ్ళకు మనస్సులో భయం వుండదు, వారి మనస్సు భయపడదు, అది చాలా గట్టిది అందుకని భయపడదు. కాని శరీరం వణికిపోతుంది, అది వాళ్ళకే తెలియదు. ఎందుకంటే ఆ వణుకు సంభవించేది దేహకణాల్లో, దేహం ఒక భయంకరమైన ఆత్రుతతో వణికిపోతుంది. ఇదే జబ్బును ఆకర్షిస్తుంది. అదిగో, అక్కడ నీవు క్రియాశక్తిని, పరిపూర్ణశాంతికి సంబంధించిన పరమప్రశాంతతను, దైవకృప యందు నిరపేక్ష విశ్వాసాన్ని నిలపాలి. ఏదేమైనప్పటికీ ఈ భౌతిక ప్రపంచమంతా రోగాల మయం, పైగా అవి అంటురోగాలు, రోగంతో వున్న మనిషితో సంపర్కం కలిగితే, అతని క్కూడా ఆ రోగం తప్పకుండా సోకుతుందని, ఒకసారి గనుక అది అంటుకొంటే, ఆంతరిక పద్ధతులు భౌతికం మీద పనిచేయలేవు, అనేటటువంటి సూచనలు సర్వత్రా సామాజిక వాతావరణంలో బాగా నిండివుంటాయి. వాటినీ, తదితరాలైన మౌఢ్యాలన్నింటినీ అటువంటి క్రియాశక్తితో నీ ఆలోచనల నుండి తరిమివేయక తప్పదు. ఒకరి నుండి మరొకరికి ప్రసారమయ్యే సార్వత్రిక సూచనలివి. ఇద్దరు ముగ్గురు వైద్యులు కూడా అక్కడుండడం యాదృచ్ఛికంగా తటస్థిస్తే, ఇహ చెప్పనక్కరలేదు, వాతావరణమంతా భయంకరంగా తయారౌతుంది. (నవ్వులు)

సాధారణంగా అనేక సందర్భాల్లో, మామూలుగా, భయం - అది మానసిక భయం గావచ్చు, ప్రాణిక భయం గావచ్చు, కాని దాదాపు అన్ని సందర్భాల్లోనూ భౌతిక భయం, జీవకణాల్లోని భయం - సర్వ అంటు రోగాలకు ద్వారం తెరుస్తుంది. స్వీయనియంత్రణ కలిగినవారూ లేదా ఏవిధమైన మానవ హుందాతనం వున్నా వారూ దానిని లేకుండా చేసుకోవచ్చు. ప్రాణిక భయం ఇంకా సూక్ష్మమైనది. దానిని లేకుండా చేయాలంటే ఇంకా అధికతరమైన నియంత్రణ కావాలి. భౌతిక

భయాన్నధిగమించాలంటే నిజమైన యోగం అవసరం. ఎందుకనంటే దైహిక జీవకణాలు, దు:ఖం, బాధ కలిగించే దేనికైనా, చెప్పకోదగినంతగా లేకపోయినా, అలజడి చెందుతాయి. దు:ఖపరిస్థితి వాటికిష్టముండదు. దానినధిగమించాలంటే సచేతన సంకల్పంతో నియంత్రించడం అవసరం. మామూలుగా ఇటువంటి భయమే అస్వస్థతకు ద్వారం తెరుస్తుంది. మొదటి రెండు రకాల భయాన్ని గురించి నేను చెప్పడం లేదు. దానిని నేను చెప్పినట్లు మనిషి అనే పదానికుండే గంభీరమైన అర్థంలో, జీవించే ఏ మానవుడైనా అధిగమిస్తాడు, ఎందుకనంటే అలా భయపడటం పిరికితనం అవుతుంది. కాని భౌతికమైన భయాన్ని అధిగమించడం చాలా కష్టం. ఆ భయం లేకపోతే అత్యంత తీవ్రమైన దాడులను గూడా త్రిప్పి కొట్టవచ్చు. దేహం మీద కనీస నియంత్రణైనా వుంటే, భయం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను తగ్గించవచ్చు. అలా తగ్గించుకొన్నంత మాత్రాన, దానిని జబ్బులకతీతస్థితిగా చెప్పలేం. వస్తుద్రవ్యంలో గల ఈ విధమైన భయకంపనం, దేహ కణాల్లోని భౌతికమైన భయం, సమస్త అస్వస్థతలను ఇనుమడింపజేస్తాయి.

కొంతమంది తమ దేహాలలో సైతం ఈ విధమైన భయం నుండి అప్రయత్నంగానే స్వేచ్ఛ కలిగి వుంటారు. భయం లేకపోవడానికీ భయపడక పోవడానికీ తగినంత ప్రాణిక సమతుల్యత వాళ్ళకుంటుంది. వారి భౌతిక జీవన లయగతిలో ఒక సహజ సామరస్యత ఉంటుంది. అదే వారి అస్వస్థతను కనీస స్థాయికి అప్రయత్నంగా తగ్గించి వేస్తుంది. అలాగాక ఇంకా కొంతమంది వున్నారు. వాళ్ళ విషయంలో పరిస్థితులెంత అధ్వాన్నంగా తయారు కాగలవో అంతగా తయారవుతాయెప్పుడూ. కొన్ని సందర్భాల్లో విపత్కరస్థితి దాకా గూడా దిగజారిపోతాయి. ఇదొక విస్తృతమైనశ్రేణి, దీన్నంతా సునాయాసంగానే చూడవచ్చు. వాళ్ళలో నీ జీవనగమనానికి సంబంధించిన ఒక విధమైన సుఖప్రద లయమీద ఇది ఆధారపడివుంటుంది. అది బాహ్యం నుండి అస్వస్థత చేసే దాడులను నిరోధించగలిగిన సామరస్యతతోనైనా నిండివుంటుంది. లేదా అసలే లేకుండానో లేదా చాలినంత శక్తిలేనిదైనా అయివుండి వుంటుంది. సామరస్యత స్థానంలో భయప్రకంపనాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ఏమాత్రం విషాదకర

సంస్పర్శనైనా ఎంతగానో బాధకలిగించే, హాని కలిగించేదిగా మార్చివేసే పరితాపం చోటు చేసుకొంటుంది. అత్యంత దారుణమైన అంటురోగాలు, మహోపద్రవాల మధ్య నుండి పయనించినా ఏమీ అంటకుండా బయటపడే వాని దగ్గర్నుండి, ఏకాస్త దానికైనా కూడా జబ్బుపడిపోయే వాని దాకా ఎంతో విస్తృతమైన శ్రేణి వుంది. అందుచేత అది సహజంగానే వ్యక్తి యొక్క దైహిక నిర్మాణం మీద స్వభావం మీద ఆధారపడివుంటుంది. అందుచేత అతను పురోభివృద్ధి కోసం ప్రయత్నించాలనుకోగానే, ఆ పురోభివృద్ధి తన మీద తాను సాధించిన నియంత్రణ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అతని దేహం, ఉన్నత దివ్య సంకల్పం యొక్క విధేయ పరికరంలాగా తయారయ్యే వరకు ఇలా జరుగుతుంది. ఆ దివ్య సంకల్పంతో సమస్త దాడులను నిరోధించే శక్తిని పొందాతారు.

కాని భయాన్ని రూపుమాపుకోగలిగితే అతడు దాదాపు పూర్తి రక్షణలో వున్నట్లే, ఉదాహరణకు, విపత్తులు లేదా మనం విపత్తులు అని పిలుచుకొనే, ప్రస్తుతం చెలరేగుతున్నటువంటివి, నూటికి తొంభైతొమ్మిది భయంవల్లే సంభవిస్తున్నాయి. అత్యంత క్షుద్రరూప భయాన్ని వార్తాపత్రికల వ్యాసాలు,వదంతులు, తదితరమైనవి పెంచి పోషిస్తున్నాయి.

ప్రశ్న: భయం మనిషికి కీడు కలిగిస్తుందా?

అవును. భయంతో ఒక వ్యక్తి కలరా పాల్పడటం నాకు తెలుసు. పొరుగింట్లో కలరావుంది, అతడెంతో భయపడి పోయాడు, దానితో అతడు మరే కారణం లేకుండానే జబ్బుపడ్డాడు. అతడికది సోకడానికి మరే ఇతర కారణం లేదు, కేవలం భయంవల్లే అలా జరిగింది. సార్వత్రిక విపత్సమయాల్లో అధికులకది వ్యాపించడానికి భయమే కారణం. భయం ద్వారా నీలో ద్వారం తెరచుకొంటుంది, నీకు జబ్బు పట్టుకొంటుంది. భయంలేని వాళ్ళు స్వేచ్ఛగా సంచరిస్తారు. సాధారణంగా వారికేం అంటదు. కాని నేను పైన చెప్పినట్లు నీమనసులో భయంలేకపోవచ్చు, నీ ప్రాణికంలో సైతం భయంలేకపోవచ్చు, కాని దేహంలో భయం లేనిదెవరికి? .... చాలా కొద్ది మందికి.

దేహానికి భయంలేకుండా చేయాలంటే ఒక కఠినమైన శిక్షణ అవసరం.

శిక్షణ ద్వారానే, యోగం ద్వారానే ఈ భయాన్నధిగమించవచ్చు. కాని భయం ద్వారా ఏదైనా సరే పట్టుకొంటుంది, చివరకు దుర్ఘటనను కూడా ఆహ్వానించి, అందుకు గురయ్యే ప్రమాదముంది.

శ్రీమాత

అనువాదం : కె.వి. రావు

పీడకలలు -ప్రాణికలోకం

ప్రాణిక జీవులు భౌతిక ప్రపంచానికి ఊర్ధ్వంగా మసులుతూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మానవులు ప్రవేశించటం సంభవిస్తే నిస్సహాయంగా, రక్షణ లేకుండా, అగమ్యగోచరంగా ఉన్నట్లుగా ఉంటారు. భౌతిక శరీరంలో ఉన్నప్పడే మానవునికి క్షేమం, సుఖం. కొంతమందికి శరీరం అంటే గొప్ప అసహ్యం. మరణించి శరీరంవదిలిపెట్టి ఉండటంలోనే ఎంతో హాయి అనుకుంటారు. నిజానికి శరీరం నీకు రక్షణ కవచం. అందులో నీవు నివాసివై ఉన్నప్పడు ప్రతికూల శక్తులు నిన్ను వశం చేసుకోలేవు. వాటికది అసాధ్యమవుతుంది. పీడకలలు అనేవి ఏవి? ప్రాణిక లోకంలో నీకివి రక్షణ దళాలు. నీవు పీడకల పిడికిలిలో చిక్కుకుని ఉన్నప్పడు నీవు మొదట ఏమి చేయటానికి ప్రయత్నిస్తావు? వెంటనే నీ శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తావు. సాధారణ భౌతిక చైతన్యంలోనికి వేగంగా కదిలిపోతావు. ప్రాణికశక్తుల తాలూకు లోకంలో నీవు పరాయి వాడివి. దిక్సూచి చుక్కానిలేని అగమ్యనావికుడవి.

★ ★ ★

స్వప్నావస్థలో నీవు ప్రాణిక లోకపు దేశకాలాలలో ఉంటావని గుర్తుంచుకోవాలి. భౌతిక శరీరంలో ఉన్నట్లు నీవు వ్యవహరించకూడదు. అక్కడ నెలకొని ఉన్నటువంటి విషయ పరిజ్ఞానం కనుక నీ కంటే నిన్ను భయపెట్టి కలవరపర్చే ప్రాణికజీవులవల్ల నీకువచ్చే బీభత్సమైన పీడకలలతో పటిష్ఠంగా వ్యవహరించగలుగుతావు. ప్రాణిక సంబంధమై దేశకాలాలలో కార్యకలాపాలు విలక్షణంగా ఉంటాయి. అందులో ఒకటి-ఆ జీవులు కావలసినపుడు బ్రహ్మాండమైన ఆకృతులు దాల్చి గొప్ప బీభత్సాన్ని నీలో సృష్టించగలవు. నిన్నుపట్టి

ఆవహించే శక్తివంతమైన వాటి సాధనలలో ఇదొకటి. భయభ్రాంతులు సృష్టించే వాటి శక్తిని నీవు తప్పక గుర్తుంచుకొని, భయాన్ని వదుల్చుకోవాలి. ఒక్కమారు నువ్వు వాటిని తిరుగులేని ధైర్యంతో ఎదుర్కొని వాటిని ముఖాముఖి ఢీ కొన్నప్పుడు అవి తమలోని మూడు వంతుల శక్తిని కోల్పోతాయి. మా సహకారం కూడా అభిలషిస్తే మిగిలినది కూడా పోతుంది. అపుడిక అవి పలాయనాన్ని చిత్తగించటమో, మాయమైపోవటమో జరుగుతుంది. నా స్నేహితుడొకాయన రాత్రిళ్లు ప్రాణిక శరీరంలో బయటికి వెళ్లేవాడు. అలా వెళ్లినపుడల్లా ఆయనొక బ్రహ్మరాక్షసిలాటి పెద్దపులిని యెదుర్కొనేవాడు. ఫలితంగా రాత్రంతా ఆయనకి కాళరాత్రే అయేది. అతనికి చెప్పాను భయాన్ని పూర్తిగా పారద్రోలి ఆ క్రూరజంతువును నేరుగా యెదుర్కొను. దాని కళ్లలోకి సూటిగా చూడు. అవసరమైతే మా సహాయాన్ని అభ్యర్థించు. అతనలానే చేశాడు. ఓ! మరేముంది! ఆ పులికాస్తా పిల్లిగా దిగజారిపోయింది!

ఒక ప్రాణికజీవి కళ్లలోకి నిర్భయంగా తేరిపారజూసినపుడు పొందే అద్భుత ఫలితం గురించి నీకు Idea లేదుకానీ - ప్రాణికశక్తుల అవతారాలను మనం సాధారణంగా జంతువులంటాం. వాటితో కూడా ఈ విధంగా వ్యవహరిస్తే you are assured of easy mastery - నీకు స్వాధిపత్యం భద్రంగా సమకూడుతుంది. పాము నిన్ను కాటువేయలేదు - నీవు కనుక దాని దృష్టిని నీ ఏకాగ్ర దృష్టితో బిగిస్తే. కాని నీలో ఏకాస్తంత కూడా కంపం ఉండకూడదు. నీకాళ్లు వణకుతూంటే దానికళ్లలోకి తదేకంగా దృష్టి సారించినా ఫలితం ఉండదు. నీలో ఏమాత్రం అలజడి, కంపం ఉండకూడదు. అది తన పడగవిప్పి ఊగుతూ నిన్ను భయభ్రాంతం చేస్తూ మంత్రముగ్ధుణ్ణి చేస్తుంది. అపుడు నిన్ను నీవు కూడతీసుకొని నిశ్చలంగా ఉండాలి. మనుష్యులకళ్లలో ఉండే ఒకరకమైన తేజస్సు మృగాలకు తెలుసు. దానిని వాటిపై కేంద్రీకరిస్తే అవి దానిని భరించలేవు. మనుష్యుల చూపులో ఒకరకమైన శక్తి ఉంది. అది వాటిని నిర్వీర్యం చేస్తుంది. కాని ఆ ఏకాగ్రత నిర్భయంగా ఉండాలి.

చివరికి సంక్షిప్తంగా రెండు విషయాలు మనసులో ఉంచుకో. ఎట్టి పరిస్థితులలోను, ఎన్నడూ భయపడకు. నీశక్తిని శతాధికంగా పరిపూర్ణం కావించుకోవటానికి తగిన సహాయాన్ని అర్థించు.

- శ్రీమాత

అనువాదం : కర్రావెంకటేశ్వర్లు

విద్యాబోధనలో భయం యొక్క నిష్ప్రయోజనం

నీకు నీ బిడ్డకు మధ్య భయాన్ని రానీయకూడదు. భయం విద్యావిధానంలో హానికరమైనది. కపటాన్ని, కుయుక్తిని పన్నుటకు తప్పనిసరిగా భయం దోహదకారి అవుతుంది. సున్నితమైన, దృఢమైన వివేచనతో కూడిన అనురాగం మాత్రమే వలసినంత క్రియాశీల పరిజ్ఞానము, విశ్వాసము అనే అనుబంధాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఇవి నీ బిడ్డకు సమర్థవంతముగా విద్య గరుపుటకు తప్పనిసరిగా కావలసి ఉన్నాయి.

ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లతో, పరిశుభ్రతను పాటించటం బిడ్డకు బాల్యము నుంచే తప్పక బోధించాలి. పరిశుభ్రతను పాటించటం, ఆరోగ్యసూత్రాలను గౌరవించటం మప్పుతూనే అనారోగ్యం, భయం బిడ్డలో లేకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. భయం, విద్యావిధానంలో హేయమైన ఉపకరణం. భయం భయపడే దానిని ఆకర్షించే మార్గంకూడా. రోగం పట్ల నిర్భయంగా ఉంటూనే దానిపట్ల నిరాసక్తంగా ఉండాలి. తెలివైన వాళ్లు శారీరకంగా బలహీనులై ఉంటారనేది ఒక నానుడి. కాని అది ఆధారము లేని ఒక అపోహ మాత్రమే.

బిడ్డ తాను చేసే అల్లరికి పడేశిక్షకు భయపడక, అది తగని పని అని తెల్సుకొని తన అల్లరిని విరమించుకోవాలి.

మొదటగా అలా అతను నిజమైన పురోగతిని సాధిస్తాడు. తర్వాత భయం తన చైతన్యాన్ని నిమ్న స్థాయికి చేరుస్తుంది, అని, నీచస్థితికి దిగజారుస్తుంది అని తెలుసుకుంటాడు.

- శ్రీమాత

అనువాదం : త్రివేణి

మరణభీతి నివారించే నాలుగు పద్ధతులు

మనిషి ప్రగతిని నిరోధించే అన్నిటిలో అతిపెద్ద ఆటంకం భయం అని సాధారణంగా చెప్తూ వుంటారు. ఈ భయమనేది అనేక కోణాల్లో, అనేక రూపాల్లో వుంటుంది. స్వయం వ్యతిరేకత, తర్క విరుద్ధత, నిర్హేతుకత యిలా అనేక రకాలుగా వుంటుంది. తరచు నిర్హేతుకత కారణమవుతుంది. అన్ని భయాలలోకి అత్యంత

నిగూఢంగా, దృఢంగా వదలకుండా పట్టుకుని వుండేది మరణ భయం. ఇది మనిషి అవచేతనలో సులభంగా పెకలించడానికి సాధ్యంకానంత లోతుగా వేళ్ళుపాతుకుని వుంటుంది. ఇది స్పష్టంగా వాటిలో అవి అల్లుకుపోయిన అనేక అంశాలతో ఏర్పడి వుంటుంది. అవేమంటే సాంప్రదాయ స్ఫూర్తి, ఆత్మభద్రతాభావం, అలాగే నిరంతర చైతన్య భద్రతకోసం తెలియనిదంటే సంకోచం, వూహాతీతమయిన ముందుగా తెలియని దాని వలన కలిగే యిబ్బంది వీటన్నిటి వెనక జీవకణాలలో లోతుల్లో దాగిన సహజప్రవృత్తికి మరణం తప్పనిసరికాదు అన్న స్పృహవుంటుంది. ఆ స్పృహకి పరిస్థితులు అనుకూలించినట్లయితే మరణ భయం జయించ గలుగుతాము. ఏదేమైనా వాస్తవానికి భయమే స్వయంగా మరణ భయాన్ని జయించడానికి పెద్ద అడ్డంకి. దేనిని చూసి భయపడతాడో మనిషి దానినెప్పటికి జయించలేడు. మరణానికి భయపడేవాడు ఆ మరణం చేత అప్పటికే జయింపబడి వుంటాడు.

మనిషి ఈ భయాన్ని ఎలా అధిగమించగలుగుతాడు? దీనికి ఎన్నో పద్ధతులున్నాయి. అన్నిటికంటె ముందుగా కొన్ని ప్రాథమిక భావనలు మన ప్రయత్నానికి సాయపడతాయి. ప్రప్రథమంగా మనం తెలుసుకోవలసినది జీవం అంతా ఒక్కటే, అది శాశ్వతమైనది. దాని రూపాలు మాత్రం లెక్కలేనన్ని. అవి క్షణభంగురాలు, నీటి బుడగల్లా పగిలిపోయేవి. ఈ జ్ఞానం భద్రంగా, శాశ్వతంగా మనస్సులో ప్రతిష్టించుకోవాలి. సాధ్యమయినంత వరకు శాశ్వత జీవంతో వ్యక్తి తన చైతన్యాన్ని సమైక్యం చేయాలి. అది ప్రతిరూపంలోను స్వతంత్రంగా వుంటుంది. అంతేకాదు అన్ని రూపాల్లోను అభివ్యక్తమై వుంటుంది. ఈ భావన అత్యావశ్యకమయిన మానసిక ఆధారాన్నిచ్చి దానితో ఈ సమస్యని యెదుర్కొనేలా చేస్తుంది. అయినా ఆ భయం వుంటుంది. ఈ భయాలన్నింటికి అతీతంగా అంతరంగ జీవి జాగృతం చేయబడినా, యింకా శరీరకణాల్లో ఎక్కడో యీ భయం దాక్కునే వుంటుంది. అస్పష్టంగా, అప్పటికప్పుడు, కారణాలకతీతంగా చాలావరకు తెలియకుండానే సర్వసాధారణంగా యిది శరీరకణాల్లో దాగి వుంటుంది. ఈ అస్పష్టపు లోతుల్లోంచి దాన్ని కనిపెట్టి వదలకుండా గట్టిగా పట్టుకుని పైకి లాగి దృఢత్వంతో దానిపై జ్ఞానకాంతుల్ని ప్రసరింపజేయాలి.

జీవునికి మరణం లేదు. కాని రూపం కరిగి అదృశ్యమయి పోతుంది. ఈ అదృశ్యమయిపోయే రూపాన్ని గురించే భౌతిక చైతన్యం భయపడుతుంది. అయినప్పటికీ రూపం క్రమక్రమంగా మారుతుంది. ఈ మార్పునిగాని, పురోగమనాన్నిగాని ఆపగలిగేశక్తి దేనికీ లేదు. ఈ పురోగామి అయిన మార్పు మాత్రమే మరణం ఎప్పటికైనా అనివార్యం కాకుండా చేసేది. కాని అది అత్యంత కష్టసాధ్యం. దానికవసరమయిన పరిస్థితులు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే సాధించగలరు. ఒక్కొక్క చైతన్యస్థితి, సందర్భ స్వభావం వీటిని బట్టి మరణ భయాన్ని అధిగమించడానికి అనుసరించే విధానాలు వేర్వేరుగా వుంటాయి. ఈ విధానాలు ప్రధానంగా నాలుగు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. స్థూలంగా నాలుగే అయినా మళ్ళీ ఒక్కొక్కదానిలో అనేక రకాలు వుంటాయి. వాస్తవానికి ప్రతివ్యక్తి తనదైన ఒక స్వంత పద్ధతిని తను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

మొదటి పద్ధతి హేతువాద పద్ధతి. ప్రస్తుత పద్ధతిని బట్టి మరణం అనివార్యమని ప్రతి ఒక్కడు అనుకోగలగాలి. పుట్టిన ప్రతిజీవి తప్పకుండా ఇవాళో రేపో, ఏదో ఒకరోజు గిట్టకతప్పదు. చాలావరకు ప్రతి సందర్భంలో మరణం వచ్చి తీరుతుంది. దాని సమయం వచ్చినప్పుడు తప్ప అంతకంటె వేగంగాగాని ఆలస్యంగా గాని వచ్చేటట్టు ఎవరూ మార్చలేరు. ఎవరైనా మరణాన్ని కోరుకున్నాగాని దానిని పొందడానికి చాలాకాలం వేచి వుండాల్సి వస్తుంది. మరణానికి భయపడి ఎన్నోముందు జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాగాని హఠాత్తుగా దెబ్బతీసి పడగొట్టవచ్చు. అందుచే ఎవరి యిష్టాయిష్టాలతో నిమిత్తం లేకుండా మరణసమయం ముందే ఖచ్చితంగా తీసుకున్నా కఠిన నిర్ణయంగా కనిపిస్తున్నది. ఏ కొద్దిమంది మానవాతీత శక్తులు గలిగిన మహాత్ములకో యిది వర్తించకపోవచ్చు. తార్కికంగా ఆలోచిస్తే తప్పించుకోడానికి వీలులేని దానిని గురించి భయపడడం అవివేకమనిపిస్తుంది. మృత్యుభావనని అంగీకరించి రాబోయే దానిని గురించి ఆలోచిస్తూ దిగులు పడకుండా మన శక్తివంచన లేకుండా ప్రతిక్షణం యేమరకుండా ప్రశాంతంగా కర్తవ్య నిర్వహణ చేయ్యాలి. హేతుబద్ధంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకునే వాళ్ళకీ పద్ధతి చాలా శక్తి వంతమయినది. కాని భావుకులై వాళ్ళ భావాల కనుగుణంగా నడుచుకునే వుద్రేకపరులకీ పద్ధతి అంతగా పనిచెయ్యదు.

వీరికి రెండవ పద్ధతైన అంతరంగ శోధనే నిస్సందేహంగా సరైనది. అన్ని వుద్రేకావి అధిగమించి నిశ్శబ్దంలో జీవి ప్రశాంతమైన అంతరంగపులోతుల్లో నిరంతరం స్థిరంగా వెలుగుతున్న చైత్యపురుష చైతన్య కాంతి the light of the psychic consciousness ఒకటి ఉంటుంది. ఆ కాంతిని వెతుకుతూ వెళ్ళు. నీ ఏకాగ్రత దానిమీద కేంద్రీకరించు. అది నీలోనే వుంది. తదేక దీక్షతో వెతికితే తప్పకుండా దాన్ని కనుక్కుంటావు. అందులో ఎంత వేగంగా నువ్వు ప్రవేశిస్తావో అంతవేగంగా శాశ్వతత్వం నీలో జాగృతమవుతుంది. నువ్వు ఎప్పుడూ జీవించివున్నావు. ఇక మీదట కూడా ఎప్పుడూ వుంటావు. నీ శరీరం నుండి నువు స్వతంత్రుడివయిపోతావు. నీ చైతన్యపు వునికి యిక నీ శరీరం మీద ఆధారపడదు. ఈ శరీరం కేవలం క్షణభంగురమయిన రూపాల్లో ఒకటని, దాని ద్వారా తను అభివ్యక్తమవుతున్నానని గ్రహిస్తాడు మనిషి. మరణం ఎప్పటికీ వినాశన కరమయినది కాదు. అది రూపానికి, రూపానికి మధ్య సంభవించే మధ్యస్థ సంఘటన మాత్రమే. అదిగ్రహించిన మరుక్షణమే భయమంతా పోయి జీవితమంతా ప్రశాంతమైన మనోదారుఢ్యంతో స్వేచ్ఛా జీవిగా గడుపుతాడు.

మూడవ పద్ధతి తాము నమ్మిన ఒక దైవాన్ని త్రికరణ శుద్ధిగా ఆరాధించే వారికి. వారు, వారు నమ్మిన యిష్ట దైవానికి తమని తాము సంపూర్ణంగా అర్పించుకుంటారు. వారి సర్వస్వం ఆ దైవమే. వారి జీవితంలో ప్రతిసంఘటన దైవఘటనే. అందుచేత ఏది జరిగినా కృతజ్ఞతతో, ఎంతో వినమ్రంగా, ప్రశాంతంగా సమర్పణ భావంతో స్వీకరిస్తారు. ఏది జరిగినా అంతా వారి మంచికే అని విశ్వసిస్తారు. వారు వారి దైవంపై ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసం పెంచుకుంటారు. వారు భగవంతుడితో వ్యక్తిగత బాంధవ్యం కూడా ఏర్పరచుకుంటారు. వారు పరిపూర్ణంగా వారి యిష్ట దైవసంకల్పానికి అంకితమై ఆ దైవం యొక్క అవ్యాజ ప్రేమని, రక్షణని అనుభవిస్తారు. జీవన్మరణ ఘటనలనుండి పూర్తిగా స్వతంత్రులవుతారు. వారి యిష్టదైవం చరణాల వద్ద పరిపూర్ణ ఆత్మ సమర్పణ చేసుకొని శాశ్వతత్వపు అనుభవాన్ని అనుభవిస్తారు. ఆ దైవం హస్తాలలో హాయిగా సురక్షితంగా వుయ్యాల లూగుతూ ఆనందానుభూతి పొందుతారు. ఇక వారి చైతన్యంలో ఎన్నటికీ

భయం, ఆదుర్దా, ఆందోళనలకి చోటే వుండదు. వాటి స్థానంలో ప్రశాంతమైన బ్రహ్మానందస్థితి అనుభవమౌతుంది.

కాని ప్రతివారికి ఆధ్యాత్మిక చిత్తం కలిగి వుండడమనే అదృష్టం కలగదు.

ఆఖరి పద్ధతి జన్మతః పోరాట యోధులకి వర్తిస్తుంది. వాళ్ళు జీవితాన్ని యథాతథంగా అంగీకరించలేరు. లౌకికమయిన శాశ్వతత్వం పరిపూర్ణత్వం యివి వారి జన్మహక్కుగా భావించి వారిలో వారు గిలగిల లాడుతూ వుంటారు. మరణమనేది ఒక దుష్ట సాంప్రదాయం అనే ఆత్మ ప్రబోధం వారిలో వుంటుంది. మరణాన్ని జయించడానికి తీర్మానించుకొని పుట్టినట్లు కనిపిస్తూ వుంటారు. కాని ఇది భయంకరమైన అజ్ఞాత శత్రువుతో చేసే నిరాశా పూరితమైన నిరంతరాయంగా సాగే యుద్ధం. దేనికీ లొంగని మొండిపట్టుదల వున్నవాళ్ళు మాత్రమే యీ ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఈ యుద్ధానికి అనేక రంగాలుంటాయి. అనేక స్థాయిల్లో (దశల్లో) ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోతూ, పరస్పరం సహకరించుకుంటూ పోట్లాడుతూ ఉండాలి.

మరణ భయాన్ని జయించే మరొక పద్ధతి కూడా వుందనుకోండి. ఇది కొద్దిమందికి మాత్రమే అందుబాటులో వుంటుంది. ఇదొకటుంది అని తెలియడానికి మాత్రమే దీనిగురించి చెప్తున్నాను. అదేమిటంటే మృత్యు సీమలోకి నేరుగా బ్రతికి ఉండగానే, కావాలని ప్రవేశించడం. చనిపోయి, తిరిగి వచ్చి భౌతిక శరీరంలో మళ్ళీ ప్రవేశించడం. బ్రతికి తిరిగి వచ్చి మళ్ళీ పదార్థ ప్రపంచంలో తనపని తాను చేసుకోడం. కాని దీనికి మనిషి గురూపదేశం పొందినవాడై ఉండాలి.

మూలం : శ్రీమాత

అనువాదం : నడిమింటి విజయలక్ష్మి

దైవభీతి, పాపభీతి

దైవభీతి అనేది నైతిక ప్రవర్తనకు ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. కాని ఆత్మబలం తగినంతగా ఎదిగి తనకు తానుగా మంచిని ఆచరించగలిగిన నాడు ఋజుమార్గంలో నడవటానికి దైవభీతికాని, ఆయనచే విధింపబడే నిష్పాక్షిక

శిక్షపైగాని భయపడాల్సిన అవసరం వుండదు. ఈ విధంగా ఆధ్యాత్మికత దిశగా ఎదగగలిగిననాడు దైవభీతి, పాపభీతి అనే భావనలతో నిమిత్తం లేకుండానే నైతికత కోసమే నైతికతను అనుసరించవచ్చు. (ఒక వేళ ఈ భావనలు మనసులో ఏదోమూల ఒక అవశేషంగా, పాత అలవాటుగా ఉండవచ్చుగాక) మరో విషయం ఏమిటంటే, యోగమార్గం కోరుకునే నైతిక ధర్మం పైకి కనబడే సద్గుణ సంపద వంటిది కాదు. నైతిక వర్తనం మనిషిని ఋజుమార్గంలో నడిపించే ఒక యంత్రాంగంగానే పరిగణింపబడుతుంది. మంచి పనులు నెరవేర్చటమే దాని లక్ష్యం. అదే దాని బాధ్యత, సమస్యకూడా!

యోగికి సత్త్వవర్తన ఒక్కటే అభిలషణీయమైన గమ్యం కాదు. అది దైవాభిముఖంగా ఆత్మపరిపక్వత దిశగా మానవుని నడిపించే మార్గము. మన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు నైతికతను కేవలం సత్కర్మ నిర్వహణంగా మాత్రమే కాకుండా అంతరంగ గుణ శ్రేష్ఠత్వానికి అందు నుంచి పర్యవశించి, కొనసాగి, పొంగిపొరలే సత్కర్మకు ప్రాధాన్యత నిచ్చాయి. అవే స్వచ్ఛత, ప్రేమ, దయ, కరుణ, ఔదార్యము. పాశ్చాత్య భావన ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. వారి భావనలో ఆత్మ స్వతః **పాపభూయిష్టమైనదనీ, పుణ్యకార్యాలు చేయటం ద్వారా ఆ పాపాన్ని** పరిహరించుకోవాలనీ వారు సూచించారు. ఇది మన ప్రాచీన యోగ సాంప్రదాయానికి విరుద్ధమైనది. భారతీయ యోగమార్గం ప్రకారం మనసులోని రాజసిక, తామసిక భావాలను అదుపులో ఉంచటానికి మనసులో అంతర్గతంగా ఉన్న సాత్విక భావాలను ప్రోత్సహించటమే సరియైన మార్గమనీ, ఇదే నైతికత యొక్క ముఖ్యోద్దేశమనీ భావించబడింది. ఈ విధంగా మనసులోని దివ్యప్రకృతిని **వెలికి తీసికొనిరాగలిగితే మనసులోని దానవ, రాక్షస గుణాలను** జయించగలుగుతాము. ఈ విధంగా భావించటం వలననే భారత సాంప్రదాయం యోగులను భగవద్భక్తులను పవిత్రత, ప్రేమ, పరిశుద్ధత, దయ, సత్యము, ధైర్యము, అహింస మున్నగు లక్షణాలు గల వ్యక్తులుగా పరిగణించింది. కాని హీబ్రూ విశ్వాసంలో దైవభీతి, పాపభీతి అనేవి దైవారాధకుల ముఖ్యలక్షణాలుగా పేర్కొనటం జరిగింది. స్థూలంగా చెప్పాలంటే నైతిక

సత్వమునకు పరాకాష్ఠగా దైవీ స్వభావం పరిణతి చెందుతుంది. దీన్ని సాధించాలంటే మనచే ప్రేమించబడి ఆరాధించబడే పరమాత్మగా, మనలను ఉన్నత మార్గాల వైపు నడిపించే మార్గదర్శిగా దైవాన్ని భావించాలి. భగవంతుడంటే భయపడి ఆచరించే నైతిక జీవనం కన్నా ఆయన యొక్క అమర దివ్యత్వం వలన ఉద్ధరింపబడిన దివ్యేచ్ఛతో ఆచరించే ధర్మవర్తన సర్వవిధాలా ఉత్తమమైనది. భయం అనేది యజమాని - సేవకుడు లేదా తండ్రి-తనయుల మధ్య కూడా ఉండవచ్చు కదా. భయం వలన అదుపు-ఆజ్ఞ అనే భావాలు జనిస్తాయి. దీని వలన ప్రేమ, అధికారం అనే ముసుగు క్రింద మరుగున పడిపోతుంది. అంతేకాదు, దైవం యొక్క యాజమాన్యంలో దండన, బెదిరించటం వత్తిడి ఉండనే ఉండవు. కాబట్టి జీవాత్మ అజేయమైన పరమాత్మకు తనకు తానుగా సమర్పించుకోవాలి. అప్పుడు ఆ దివ్యశక్తి జీవాత్మను తనలోనికి తీసికొని ఔన్నత్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. తనదైన దివ్యానందాన్ని దానికి అందిస్తుంది. అప్పుడు దైవం అంటే ప్రేమ జనిస్తుంది. పరమాత్మకు చేసే సేవ ప్రీతితోనూ, పవిత్ర భావావేశంతోనూ జరుగుతుంది.

లోక పాలకుడైన ప్రభువు తనను ప్రియంతో సేవించే భక్తులను తాము కేవలము ఆయన చేతిలోని పనిముట్టుగా భావించమని అభిలషిస్తాడు. తనను మిత్రునిలా, మార్గదర్శిలా లాలించి పాలించే వానిగా భావించగోరుతాడు. ఆయన సర్వలోకాధీశుడే, కాని సర్వభూతములకు సుహృత్తు. ఈ స్థితిలో ప్రేమ - అధికారము పరస్పర పూరకాలు. ఒకటి లేకుండా వేరొకదానికి పరిపూర్ణత్వము లభించదు. దైవం వినయ విధేయతలను ఆశించే నిరంకుశ ప్రభువుకాదు. ఆయన తన ప్రేమాధిక్యతతో పితృత్వ భావన కలిగిస్తాడు. ఈ విధమైన ప్రేమ భావన సహాయంతో పరమాత్మను చేరే ప్రయత్నమే యోగము.

భక్తునిలోనూ, భగవంతునిలోనూ ఉండేది ప్రేమ మాత్రమే. పరిపూర్ణమైన ప్రేమ ఉన్నచోట భయానికి తావులేదు కదా! ఈ విధంగా ప్రేమ జీవాత్మ - పరమాత్మలను సన్నిహితం చేస్తుంది. భయాన్ని దూరంగా ఉంచుతుంది. అడ్డుకొంటుంది. భగవంతుడు అనగానే ఆశ్చర్య గౌరవాలు కలిగినా అవి కూడా దూరాన్నే సూచిస్తాయి. ఒక్క ప్రేమ భావన మాత్రమే సాన్నిహిత్యాన్ని సూచిస్తుంది.

భయము నిమ్న ప్రకృతికి చెందినది. ఊర్ధ్వ చేతనలో ప్రవేశించాలంటే భయాన్ని గెంటివేయాలి.

గీతాచార్యుడు అర్జునకు ఈ విధంగా ఉపదేశించాడు. పాపభీతితో

ఇహపరబాధల భయంతో మానవులు పీడించబడుతున్నారు; దైవం యొక్క నిజసత్వాన్ని విశ్వసంకల్పాన్ని గ్రహించక పోవటం వలననే ఈ విధమైన భయం జనిస్తుంది. అజ్ఞానంతోను, అవివేకంగాను దుష్టసంకల్పాలతోను వ్యవహరిస్తాడు. కాబట్టే మనిషి స్వకర్మల చేతనే తాను బంధింపబడుతున్నాడు. స్వేచ్ఛతో కూడిన ఆత్మను కర్మబంధాలు బంధించవు. ఆశ, నిరాశ, క్రోధము, దుఃఖము, అనిత్యానందము ఇవి అవివేకం వల్ల కలుగుతాయి. అందుకు భిన్నంగా కర్మలు స్వేచ్ఛగాను, నిరాకులంగాను ఆచరించటానికి సంభావ్యమైనవే.

- శ్రీఅరవిందులు

భావానువాదం : కె.ఆర్.యల్. నరశింహారావు

ప్రాచీన యోగపుత్రా !

అహంకారంగాని కలిగితే ఇష్టాయిష్టాలు - అవే ఆదిమ ద్వంద్వాల జోడీలు జనిస్తాయి. అపారమైన ఆశకు దోహదం చేసే ఆసక్తీ, అడ్డుతగిలితే అయిష్టం, కబళించే గుణం నష్టపోయాననే వేదనా, ఆకర్షణ విముఖత, శోభ, రోత, ప్రేమ అసూయ, జాలి, క్రూరత్వం, దయ, క్రోధం - ఇదే - శాశ్వత విరుద్ధాల నిత్యానంత ద్వంద్వాల ఊరేగింపు. ఒక జంటగానీ చేరిందా మిగతావి వాటి వెనువెంటే కుప్ప తెప్పలుగా సిద్ధమవుతాయి. తనయందఖిలభూతములను చూస్తే ద్వేషముండదు. కుంచించుకు పోవడముండదు. అసహ్యం, భయం కలుగవు. ఆపైన వేటిపట్ల జుగుప్స ఉండదు.

సనాతన యోగకుమారా, నిజమైన నీ ఆత్మనందరిలో గ్రహించు. తాదాత్మ్యతా సిద్ధిపొందు, realise thyself in all things. భయమూ, అయిష్టమూవద్దు - నీ, నిజతత్వమే నీవై, జయాపజయాల్లో దైవాన్నే చూచి, మరణమైనా, యాతనైనా ఆయనేననుకో. ఆయన అజేయుడు. ఆయనకు మృత్యువులేదు. భయా, నిస్పృహలాయనకేవి? నీ మనశ్శరీర నిర్మాతలైన కీటకములకే భయం. వాటిలోపల నిశ్చలంగా ఉపనిష్ఠుడవై ఉన్న నీవు మాత్రం వాటి భయానికి సాక్షీ భూతుడవు మాత్రమే. ఎందుకంటే అవి కలలే, నిజమనుకొనే నీడలు. ప్రాణులన్నిటానున్న ఆత్మనూ, ఆపై, ఆత్మలో నిండియున్న జీవాలనూ గుర్తిస్తే భయమే నిన్నుచూచి భీతిల్లి పారిపోతుంది. నిన్ను అంటితే మాడిపోతానని బాధ నీ దరిరాదు. ఎక్కడ నశించిపోతానోనని మృత్యువే, నీ దాపుచేరదు. - శ్రీమాత

అనువాదం : టి.యస్. రామచంద్రరావు